

Institut de formation Joël Savatofski

Ecole européenne du Toucher-massage®

2012-2013

génération massage

paris / lyon / dijon / nantes / montpellier / montélimar / rennes / lille / marrakech / genève

école | stages | formations | massage bien-être



Institut de Formation Joël Savatofski
Ecole européenne du Toucher-massage®

1, rue du Docteur André Barbier 21000 DIJON

03 80 74 27 57

Fax : 03 80 72 20 97

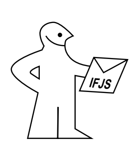
Mail : contact@ifjs.fr

www.ifjs.fr

Nouveau catalogue 
F - Mode d'emploi

B Instructions
D Gebrauchsanweisung
E Modo de empleo
I Istruzioni per l'uso
GB Instructions for use
NL Instructies voor gebruik





1 - Ouvrir le catalogue Côté tout public
2 - Lire attentivement l'éditorial de Joël S.
3 - Feuilleter les premières pages
4 - Découvrir les stages (p.7)
5 - Découvrir les formations (p.27)



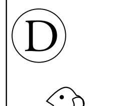


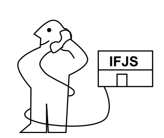


1 - Feuilleter jusqu'aux pages centrales
2 - Lire attentivement toutes les informations
3 - Choisir une ou plusieurs formations
4 - Remplir un bulletin d'inscription
5 - Refermer momentanément le catalogue
6 - Le faire pivoter d'un demi-tour









1 - Ouvrir le catalogue Côté soignants
2 - Lire attentivement l'éditorial de Jacqueline T.
3 - Feuilleter les premières pages
4 - Découvrir les stages (p. 11)
5 - Découvrir les formations (p.21)





À PROPOS DES MASSAGES DE BIEN-ÊTRE

Les techniques proposées au sein de l'IFJS ayant comme intention et finalité le bien-être de la personne, pratiquées en dehors de tout diagnostic, elles ne s'apparentent en rien, ni dans les contenus, ni dans les objectifs, à la pratique des kinésithérapeutes-rééducateurs, ainsi qu'à toute pratique médicale ou paramédicale. Chacun peut s'y former, elles sont dénuées de danger et abordables par tous.

COPIE ET CRÉDIT PHOTOS

LES TERMES IFJS DÉPOSÉS À L'INPI

Les termes listés ci-dessous font l'objet d'un dépôt de propriété (INPI). Ils doivent être accompagnés du symbole «R» signifiant «marque enregistrée» et ils ne peuvent être utilisés sans l'accord écrit de l'IFJS : Anim'massage / Ecole du Massage Assis (EMA) / Massage (assis) Minute / Massage Essentiel / Pause Massage / Pause Relax / Praticien de massage bien-être / Relaxinésie / Stretch-massage / Toucher Détente / Toucher-massage.

Editorial



Génération massage !

« Nul besoin d'être spécialiste pour être initié à l'art du massage. Chaque personne, si elle le désire, peut s'y former, acquérir la confiance et la technique nécessaire pour l'utiliser dans quelque domaine que ce soit. Chacun peut ainsi l'expérimenter dans son quotidien familial, professionnel ou simplement entre amis.

Aujourd'hui, les idées reçues, les tabous et les résistances à propos du toucher sont encore tenaces. Une société où il est plus facile de se connecter sur internet que de poser la main sur une personne qui souffre, est-elle réellement une société de progrès ?

Après avoir tenté en vain de faire bouger les choses au sein de ma profession de kinésithérapeute, face à cette carence et au désintérêt de mes collègues, j'ai créé en 1986 l'Ecole du Toucher-massage afin de réhabiliter cette pratique dans tous les milieux de notre société. Il y avait urgence et le combat que nous menons, mon équipe et moi-même, porte enfin ses fruits. Nous sommes fiers d'être les précurseurs du renouveau qui se manifeste actuellement en France en matière de massage.

Nos formations connaissent aujourd'hui un succès considérable et notre enseignement est encouragé par les professionnels de la santé et du bien-être. Au sein des institutions hospitalières, des patients chaque jour plus nombreux bénéficient du Toucher-massage. En France, comme à l'étranger, de nouveaux praticiens formés au massage bien-être s'établissent pour pratiquer et vivre de leur art.

Et cet élan est aujourd'hui partagé par la jeune génération qui, à juste titre, perçoit le bien-être comme un secteur en pleine croissance, offrant des opportunités professionnelles variées, et une possibilité d'épanouissement dans le travail. C'est pour encourager cet élan que nous avons mis en place cette année un *tarif jeunes* spécialement dédié aux 17-25 ans, et que nous accompagnons chacun d'entre vous dans ses projets et réalisations.

Grâce à vous, nous continuons d'améliorer nos formations et d'innover. Avec vous, nous développons de nouvelles applications concrètes de nos techniques dans la plupart des domaines.

La Génération Massage est en marche !

Tarifs relax pour 2012 et 2013 !
Tous nos tarifs restent identiques + nouveaux tarifs Jeunes 17-25 et tarif Découverte !

par **JOËL SAVATOFSKI**



Joël Savatofski est diplômé d'État en masso-kinésithérapie et titulaire d'une maîtrise de psychologie. Formé aux disciplines du développement personnel, il est le fondateur de l'Institut de Formation et de Recherches Pédagogiques sur le Toucher-massage.

Auteur de nombreux livres et d'une centaine de publications sur le sujet, il pratique et enseigne cette discipline depuis plus de 25 ans aux professionnels du bien-être et de la forme, aux paramédicaux, aux artistes (danseurs, comédiens), aux enseignants, aux cadres d'entreprises et aux nombreux «amateurs» passionnés.

Expert reconnu pour ses nombreuses innovations et ses qualités pédagogiques, Joël Savatofski redonne un véritable sens au massage en l'inscrivant dans une démarche humaine de prévention et de qualité de vie.

Panorama

Le massage de bien-être

Après le massage en blouse blanche,...

En France, les massages se sont développés au siècle dernier (20e), exclusivement dans le cadre des soins infirmiers sous le titre « infirmier-masseur ». Ce n'est qu'en avril 1946 qu'est née la profession de masseur-kinésithérapeute, créant alors ses propres critères de compétence. De fait, le massage est resté longtemps assimilé à un acte avant tout médical, pratiqué par une *blouse blanche*.

...la renaissance du massage bien-être...

Ce n'est que dans les années soixante dix que véritablement apparaît une autre idée du rapport au corps. L'arrivée du massage californien, technique de massage bien-être par excellence, participe à cet élan mais reste limitée à quelques cabinets privés ou groupes de développement personnel.

et sa démocratisation.

C'est notamment grâce à l'impulsion de Joël Savatofski que, dans les années quatre vingt dix, le massage sort de sa semi-clandestinité pour descendre dans la rue et s'ouvrir au public sous des formes adaptées au quotidien de chacun. Cette démocratisation permet aujourd'hui à de multiples secteurs de la société de se réapproprier le massage de bien-être (esthétique, remise en forme, culture, sport, entreprise, etc.). Cette démarche reçoit aussi un écho favorable dans le milieu hospitalier : les soignants trouvent là un outil extraordinaire de communication, de lutte contre la douleur et contre l'inconfort des malades, et simultanément un nouveau sens à leur travail... un juste retour des choses.

l'enquête nationale ifjs

Début 2011, L'IFJS a lancé une vaste enquête sur l'activité professionnelle de ses praticiens en massage bien-être*.

Cette enquête a montré que 85% des stagiaires ont une activité commerciale autour du massage bien-être (déjà en place pour 60%, en cours de création pour 25%). Pour 33%, le massage bien-être est l'activité principale, les autres praticiens l'exercent à temps partiel, souvent en complément d'un emploi salarié. Enfin, les chiffres révèlent qu'un praticien sur cinq est salarié (19%), le statut le plus courant étant l'autoentreprenariat (44%).

* Enquête interne IFJS réalisée auprès des 600 praticiens certifiés IFJS. 240 réponses reçues à ce jour, soit un taux de réponse de 40%.

Sur le marché du bien-être, le massage...

Notre société communicante et commerçante s'est aussi emparée du *phénomène massage* et on voit aujourd'hui fleurir moultes techniques, s'inspirant parfois de méthodes ancestrales, du massage aux pierres chaudes à celui au chocolat, ou encore les massages du monde dont l'exotisme des termes suffit, à eux seuls, à faire rêver !

...peut retrouver sa première place...

Créateurs d'emplois, le secteur du massage ne cesse de se développer. Aujourd'hui, ce sont plus de dix mille praticiens de tous horizons confondus qui dispensent cet art, peu ou prou, que ce soit en cabinet, institut, boutique de bien-être, centre de thalasso, SPA, ou simplement en complément d'une activité médicale, sociale, ou éducative.





Bien-être & Compagnie

...en garantissant la qualité des prestations.

Au-delà de toutes les techniques proposées, c'est avant tout le savoir-faire et le savoir-être du praticien qui garantiront le développement et la pérennité de cette activité. C'est dans cette voie que l'IFJS s'est engagé, à la fois par la professionnalisation croissante de ses formations et par le développement du label de massage ***Bien-être & Compagnie***. Cette démarche est une garantie de qualité pour le public comme pour le stagiaire formé au sein de notre école.

Aujourd'hui, la certification IFJS est reconnue comme une des références en massage bien-être. Elle valide l'enseignement reçu au sein de notre école et vous garantit les compétences professionnelles nécessaires pour exercer dans le cadre des métiers du bien-être.



A moins de rechercher un poste salarié au sein d'un institut, d'un SPA ou d'un grand hôtel, les praticiens en massage bien-être ou en massage-assis s'installent généralement en libéral pour exercer leur métier. **Comme toute profession indépendante, cette aventure requiert également des compétences en communication, un réseau commercial développé et un encadrement professionnel efficace.**

Notre école, qui a toujours su garder le contact avec les praticiens formés et qui est témoin des difficultés professionnelles qu'ils peuvent rencontrer, a décidé de mettre à leur disposition **les outils et conseils nécessaires à leur développement commercial et humain, d'apporter un encadrement professionnel essentiel** mais encore inexistant au sein de cette jeune profession :

- **La reconnaissance d'un savoir-faire !**
La première étape a consisté en la création du **Label de qualité Bien-être & Compagnie**, dédié à la reconnaissance au niveau national de la qualité de nos massages et du professionnalisme de nos praticiens. Le label est soutenu par un site internet permettant au public de trouver rapidement un praticien près de chez soi.

- **Le réseau : partage des compétences !**
Parallèlement au label, un réseau national des praticiens IFJS a été constitué.
Il favorise les échanges d'information, mais aussi l'entraide entre praticiens ; il permet d'être présent sur de grands évènements, sur des marchés nationaux, par la mutualisation des moyens logistiques et humains. Il permet enfin au praticien, et c'est peut-être l'essentiel, de se sentir épaulé, accompagné, conseillé, d'être motivé et reconnu par ses pairs.

Pour vous informer sur le label, le réseau, ses avantages et les conditions d'adhésion, nous vous invitons à consulter le site :

www.bienetre-et-compagnie.fr

Stages 2012-2013
en massage bien-être

Sept. 2012

WE 29 - 30
Massage minute
Dijon

Oct. 2012

WE 6 - 7
Massage Essentiel
Base / Lyon

WE 20 - 21
Réflexologie plantaire
Base / Lyon

WE 20 - 21
Massage ayurvédique
Dijon

WE 27 - 28
Massage minute
Paris

Nov. 2012

2 - 4
Massage du sportif
Lyon

WE 3 - 4
Massage Essentiel
Base / Mirmande

9 - 11
Massage sur le côté
Dijon

WE 10 - 11
Massage Essentiel
Base / Paris

10 - 13
Massage SPA
Bains-les-Bains

23 - 25
Réflexologie Plantaire
Perf. / Lyon

Masters

23 - 25
Galets chauds
Paris

WE 24 - 25
Massage minute
Nantes

Déc. 2012

WE 1 - 2
Massage minute
Lyon

WE 1 et 2
Réflexologie plantaire
Base / Dijon

WE 8 - 9
Massage Essentiel
Base / Dijon

9 - 16
Stage loisirs
Massage Essentiel
Marrakech

WE 15 - 16
Massage Essentiel
Base / Rennes

Janv. 2013

WE 12 - 13
Réflexologie plantaire
Base / Paris

21 - 23
Réflexologie plantaire
Perf. / Dijon

Février 2013

WE 9 - 10
Massage minute
Lille

WE 14 - 15
Réflexologie Plantaire
Base / Bordeaux

15 - 17
Massage du sportif
Paris

WE 23 - 24
Massage Essentiel
Base / Paris

Mars 2013

1 - 3
Massage Aïki Shiatsu
Base / Dijon

WE 2 - 3
Relaxinésie
Base / Paris

WE 2 - 3
Réflexologie plantaire
Base / Lyon

WE 9 - 10
Juste présence
Lyon

WE 16 - 17
Massage Essentiel
Base / Lyon

WE 23 - 24
Massage minute
Paris

29 - 31
Réflexologie plantaire
Perf. / Paris

Avril 2013

3 - 5
Réflexologie Plantaire
Perf. / Bordeaux

WE 6 - 7
Réflexologie plantaire
Base / Dijon

WE 13 - 14
Massage minute
Dijon

WE 13 - 14
Silhouette Massage
Dijon

19 - 21
Massage du sportif
Lyon

19 - 21
Galets chauds
Dijon

WE 20 - 21
Communication
Dijon

WE 20 - 21
Massage Essentiel
Base / Paris

WE 27 - 28
Massage Aïki Shiatsu
Perf. / Dijon

Mai 2013

3 - 5
Relaxinésie
Dijon

3 - 5
Soulager la douleur
Accompagner la maladie
Dijon

WE 4 - 5
Massage Essentiel
Base / Lille

WE 4 - 5
Massage Essentiel
Perf. / Lyon

WE 11 - 12
Massage Essentiel
Base / Nantes

24 - 26
Réflexologie plantaire
Perf. / Lyon

31 - 2 juin
Massage sectoriel
Anatomie palpatoire
Dijon

Juin 2013

WE 1 - 2
Massage Essentiel
Perf. / Paris

WE 8 - 9
Massage ayurvédique
Lyon

WE 8 - 9
Massage Essentiel
Base / Dijon

Stages

14 - 16
Réflexologie plantaire
Perf. / Dijon

WE 15 - 16
Massage Essentiel
Base / Mirmande

WE15 - 16
Relaxinésie
Perf. / Paris

21 - 23
Massage du sportif
Dijon

WE 22 - 23
Massage ayurvédique
Paris

Juillet 2013

WE 6 - 7
Massage Essentiel
Perf. / Dijon

7 - 13
EVENEMENT
Massage festival
Lamoura

7 - 13
Massage assis et
Anim'massage
Lamoura

Août 2013

26 - 30
Stage loisirs
Massage Essentiel
Près Montpellier

Sept. 2013

WE 21 - 22
Massage Essentiel
Perf. / Mirmande

Stages

d'initiation, thématiques et masters
en massage bien-être

Stage d'initiation
Massage Minute

Afin de s'initier en un week-end aux techniques spécifiques de notre école et pouvoir pratiquer au quotidien un large éventail de manoeuvres aisées, nous vous proposons cet apprentissage de douze mini-massages anti-stress, relaxants ou revigorants. Idéal pour une pratique en famille, entre amis ou en accompagnement d'autres activités de loisirs ou professionnelles ! [**i** page 50]

PRÉSENTATION

Quels que soient les circonstances, le lieu, la position (debout ou assis), ces techniques étonnantes, éprouvées, permettent en quelques minutes de détendre, soulager les tensions, combattre le stress, remettre en forme. La plupart de ces techniques, simples et faciles à mettre en place, se pratiquent sur personne habillée et durent de une à six minutes. Applicables dès la fin de la session, les massages minute vont étonner vos amis et vous permettre de pratiquer en famille, ou en accompagnement d'autres pratiques de bien-être et de mise en forme, ou simplement (vous) faire plaisir !

CONTENU PRATIQUE

Apprentissage de douze Massages minute, très concrets et efficaces immédiatement :

- **Anti-stress express** (debout) > le plus court !
- **Appui massage** (debout) > le plus simple !
- **Relaxinésie** (au sol) > un lâcher-prise global
- **Massage des pieds** (sur chaise) > astucieux et pratique
- **Manœuvres revigorantes du dos** > frictions, tapes occidentales, « frappes » shiatsu
- **Détente « sportive » des jambes** (allongé) > décontractant et stimulant
- **Express' visage** (assis) > le massage de jouvence
- **Massage des mains** (assis) > profondément relaxant
- **Massage bilatéral des pieds** (allongé) > circulatoire et défatigant
- **Massage du visage, tête et nuque** (allongé) > sensible et voluptueux
- **Massage du dos à l'huile** (assis) > complet et terriblement efficace !
- **le grand Massage Anti-stress Minute,** MAM (debout ou assis) > le "must"

Enfin, pour finir en douceur : le **Slow-massage** > ludique, convivial, sensuel !





en pratique

TARIFS

NOUVEAU
TARIF DÉCOUVERTE
> 220 € ~~280€~~
Hors prise en charge, ou lors d'un DIF ou d'un CIF.

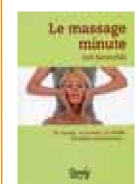
TARIF RÉFÉRENCE : 390 €
Dans le cadre d'une prise en charge en formation professionnelle.

DATES ET LIEUX

R = hébergement possible sur le lieu de stage

Dijon R	(12MM62)	29-30 sept. 12
	(13MM23)	13-14 avril 13
Paris	(12MM67)	27-28 oct. 12
	(13MM15)	23-24 mars 13
Nantes	(12MM76)	24-25 nov. 12
Lyon	(12MM77)	1-2 déc. 12
Lille	(13MM05)	9-10 févr. 13

SUPPORT PÉDAGOGIQUE



Le livre de référence ***Le massage minute*** (Éd. Dangles) vous est remis dans le cadre de ce stage.

Stage d'initiation
Massage Essentiel®

Ce stage vous permet de vous initier au Massage Essentiel, massage à l'huile, synthèse des techniques californienne (fluidité, globalité) et suédoise (approche sectorielle) *[i page 52]* *C'est un massage complet du corps, accessible à tous, praticable entre amis, en famille, ou en complément d'une activité professionelle (esthétique, danse, sport, coiffure, psychothérapie, kinésithérapie, etc.).*

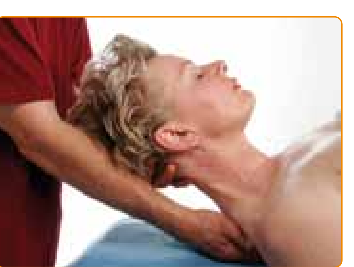
MODULE D'INITIATION
[2 jours]

Ces deux journées débutent par des exercices de mise en confiance et par un travail autour du rythme. Vous vous initiez ensuite à la technique de *transfert du poids du corps* qui vous permet de masser sans fatigue et avec une grande fluidité. Puis vous découvrez le massage des différentes parties du corps, les manœuvres reliantes et unifiantes, la construction d'un massage complet.

PERFECTIONNEMENT
[2 jours]

Deux journées de perfectionnement pour les personnes qui désirent approfondir leurs acquis. Les gestes de base sont revus, corrigés et complétés par des manœuvres plus élaborées, plus adaptées, libérant totalement votre créativité.

Le module de perfectionnement est réservé aux personnes ayant réalisé le module d'initiation.





Découvrez le Massage Essentiel en vidéo sur notre site internet :
http://www.ifjs.fr ecole/les-techniques/





en pratique



TARIFS
pour une session de 2 jours

NOUVEAU
TARIF JEUNES
Seulement 220 €
De 17 à 25 ans

PRIVILÈGE : 280 €
Hors prise en charge, ou lors d'un DIF ou d'un CIF.

RÉFÉRENCE : 390 €
Dans le cadre d'une formation professionnelle.

DATES ET LIEUX
R = hébergement possible sur le lieu de stage

Module d'initiation

Paris	(12ME72)	10-11 nov. 12
	(13ME06)	23-24 fév. 13
	(13ME26)	20-21 avril 13
Lyon	(12ME63)	6-7 oct. 12
	(13ME12)	16-17 mars 13
Dijon R	(12ME79)	8-9 déc. 12
	(13ME41)	8-9 juin 13
Mirmande R	(12ME69)	3-4 nov. 12
Près Montélimar	(13ME45)	15-16 juin 13
Rennes	(12ME81)	15-16 déc. 12
Lille	(13ME29)	4-5 mai 13
Nantes	(13ME30)	11-12 mai 13

Module perfectionnement

Lyon	(13MP29)	4-5 mai 13
Paris	(13MP37)	1-2 juin 13
Dijon R	(13MP50)	6-7 juillet 13
Mirmande R	(13MP52)	21-22 sept. 13

Formule Stage Loisirs

Possibilité de suivre le stage d'initiation en Massage Essentiel à **Montpellier** ou à **Marrakech** : pages 20-21.

SUPPORT PÉDAGOGIQUE



Le livre ***Massage douceur*** (Éd. Dangles) vous est remis dans le cadre du stage complet (initiation + perf.).



Stage d'initiation
Relaxinésie® & Stretch-massage®

La Relaxinésie & Stretch-massage est une technique de relaxation et de remise en forme fondée sur le lâcher-prise, les mobilisations passives et les étirements. Originale, ludique, créative, simple à mettre en oeuvre et très agréable à recevoir, la Relaxinésie est accessible à tout public car elle se pratique habillé. Elle est idéalement complétée par des stretchs, étirements doux de tout le corps. *[i page 51]*

MODULE D'INITIATION
[2 jours]

Ces deux journées vous permettent de découvrir cette étonnante technique et de la pratiquer dès le lendemain du stage. Après quelques exercices ludiques et de mise en confiance, sont abordés :

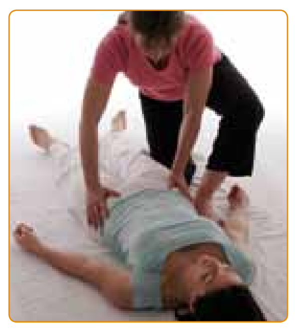
- la détente des différentes parties du corps par des mouvements jouant avec la pesanteur (mobilisations, vibrations) ;
- le massage des extrémités : pieds, mains, tête ;
- la technique spécifique avec foulards ou serviettes, expérimentée dans les écoles avec les enfants ;
- les stretchs ou étirements progressifs des différentes parties du corps ;
- la construction d'une séance complète associant le massage des extrémités.



MODULE DE PERFECTIONNEMENT
[2 jours]

Session pour approfondir les acquis, enrichir le vocabulaire gestuel, libérer votre créativité, diversifier et adapter la technique aux différentes parties du corps et situations (allongé au sol, sur table de massage ou assis). Vous possédez, à l'issue de ces deux journées, une méthode de relaxation profonde - proche des techniques Thaï et Japonaises, mais avec une façon de faire plus adaptée, plus en douceur - une technique énergétique aux effets immédiats.







week-end
JOURS 2+

en pratique

TARIFS
pour une session de 2 jours

NOUVEAU
TARIF JEUNES
Seulement 220 €
De 17 à 25 ans

PRIVILÈGE : 280 €
Hors prise en charge, ou lors d'un DIF ou d'un CIF.

RÉFÉRENCE : 390 €
Dans le cadre d'une formation professionnelle.

DATES ET LIEUX

Module d'initiation

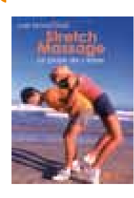
Paris (13RL08) 2-3 mars 13

Module perfectionnement

Paris (13RL46) 15-16 juin 13

SUPPORT PÉDAGOGIQUE

Le livre ***Stretch massage*** (Éd. Dangles) vous est remis dans le cadre du stage complet (initiation + perf.).



Découvrez la Relaxinésie Stretch-massage en vidéo sur notre site internet :
http://www.ifjs.fr/ecole/les-techniques/



Stage thématique

Massage du sportif

Le monde du sport s'ouvre à la pratique des massages de bien-être. Grâce à ce stage, découvrez des gestes facilement applicables, les applications avant et après l'effort, mais aussi les limites liées aux spécificités des diverses pratiques sportives. Ce stage est également recommandé pour les danseurs, randonneurs, entraîneurs, etc.

PRÉSENTATION

Ce stage ne nécessite aucun pré-requis, il est ouvert à tous ceux qui souhaitent découvrir et utiliser une technique pragmatique, différente des massages relaxants, pouvant se pratiquer au sol (tapis, herbe), sur table, quels que soient les conditions et le temps dont on dispose.



CONTENU

Vous travaillez les différentes techniques du massage sportif tel que le massage suédois (effleurages, pétrissages, pressions glissées), les mobilisations, les vibrations, les étirements.
Vous abordez le massage de préparation avant l'effort qui permet d'échauffer les muscles quelques minutes avant l'activité physique, mais aussi le massage de récupération après l'effort permettant à l'organisme de se rétablir plus rapidement, de raccourcir le temps de fatigue et de redonner à la musculature sa souplesse initiale. Ces manœuvres spécifiques sont étudiées et pratiquées au niveau des jambes, du dos et des bras. Elles ont cette particularité de détendre, stimuler, décontracter, remettre en forme. Enfin, quelques techniques spécifiques, en rapport avec les différentes pratiques sportives, sont abordées en fonction de l'expérience et des envies de chacun.

en pratique



TARIFS

PRIVILÈGE : 420 €
Hors prise en charge, ou lors d'un DIF ou d'un CIF.

RÉFÉRENCE : 585 €
Dans le cadre d'une formation professionnelle.

DATES ET LIEUX

R = hébergement possible sur le lieu de stage

Lyon	(12MS68)	2-4 nov. 12
	(13MS25)	19-21 avril 13
Paris	(13MS05)	15-17 fév. 13
Dijon R	(13MS48)	21-23 juin 13

Paroles de formateur

« Tout ce que j'enseigne est constamment relié à ma pratique. Ainsi, ma pédagogie s'enrichit de ma clientèle sportive en cabinet et des animations menées dans les manifestations sportives.
Durant les stages, je demande toujours aux participants leurs motivations car cela me permet d'axer ma pédagogie selon les attentes des stagiaires : pratique en institut ou lors de manifestations sportives. Pour cette dernière, mes conseils vont aussi vers la mise en place : avec qui prendre contact, quel emplacement choisir, quand intervenir (avant ou après la compétition), selon quel timing, etc.
Les stagiaires viennent souvent avec l'idée d'avoir des manœuvres très précises à employer à l'issue du stage. Or ils s'aperçoivent vite que le massage sportif, même s'il est composé de manœuvres de base, est un massage très personnalisé, où la main du masseur cherche, fouille, s'attarde sur différentes parties du corps. Car une des qualités du massage sportif est précisément de «sentir du bout des doigts», découverte essentielle et grandement appréciée des stagiaires ».

Stéphane Quéry, formateur IFJS



Découvrez l'interview complète de Stéphane Quéry et les images du stage sur notre site internet :
http://www.ifjs.fr/stages/massage-du-sportif/

Stage thématique

Réflexologie plantaire

Ce stage, donnant lieu à l'obtention d'une attestation de formation à la réflexologie plantaire, vous permet de pratiquer une séance complète de réflexologie dans une démarche préventive de détente et de bien-être. Il s'organise en deux modules : un module de base de 2 jours et un module de perfectionnement de 3 jours.

PRÉSENTATION

La réflexologie plantaire permet de soulager la personne en traitant les différents déséquilibres du corps humain, grâce à des pressions manuelles exercées sur certaines zones des pieds. Ces zones, ou points réflexes, sont en relation avec les différents organes du corps humain, suivant une cartographie précise. La réflexologie est ainsi un véritable toucher de santé qui prend en compte le corps dans sa globalité.



CONTENU PRATIQUE

Sont abordés durant ce stage :
- La technique spécifique de dépistage, de localisation et de pointage des zones réflexes.
- Les atouts pour la réussite d'une séance (confort, positionnement, poids du corps, etc.).
- La construction d'une séance complète.



CONTENU THÉORIQUE

- Historique et mécanisme de la réflexologie.
- Les zones réflexes et les différents systèmes du corps humain (système nerveux, endocrinien, lymphatique, digestif, urinaire, circulatoire, etc.).
- Intérêts, limites et contre-indications à la réflexologie plantaire.

SUPPORT PÉDAGOGIQUE



Des planches anatomiques et une documentation complète sont fournies à chaque stagiaire.

JOURS 5

en pratique

TARIFS

PRIVILÈGE : 700 €
Hors prise en charge, ou lors d'un DIF ou d'un CIF.

RÉFÉRENCE : 975 €
Dans le cadre d'une formation professionnelle.

DATES ET LIEUX

R = hébergement possible sur le lieu de stage

Lyon		
Base	(12RF65)	20-21 oct. 12
Perf.	(12RP74)	23-25 nov. 12
Base	(13RF09)	2-3 mars 13
Perf.	(13RP33)	24-26 mai 13
Dijon R		
Base	(12RF78)	1-2 déc. 12
Perf.	(13RP03)	21-23 janv. 13
Base	(13RF19)	6-7 avril 13
Perf.	(13RP44)	14-16 juin 13
Paris		
Base	(13RF01)	12-13 janv. 13
Perf.	(13RP17)	29-31 mars 13
Bordeaux		
Base	(13RF05)	14-15 fév. 13
Perf.	(13RP12)	3-5 avril 13

Une **ATTESTATION DE FORMATION à la réflexologie plantaire** est remise à chaque participant.



NOUVEAU

Stage thématique

Communication

Deux journées de travail personnalisées pour préparer ou optimiser ses outils de communication commerciale, mais aussi mettre en place une stratégie permettant d'explorer, de satisfaire et de fidéliser de nouveaux marchés.

CONTENU

- Analyse des environnements juridique et commercial de chaque participant. Tour d'horizon des expériences.
- Notions fondamentales de communication commerciale. Les outils essentiels, les nouveaux médias accessibles de communication et de réseautage.
- Exploration collective des nouveaux marchés du bien-être, réflexion sur les approches commerciales et partenariales pour les développer et les fidéliser.

> Retrouver le programme complet de ce stage sur le site www.ifjs.fr

week-end 2 JOURS

en pratique

TARIFS

PRIVILÈGE : 280 €
Hors prise en charge, ou lors d'un DIF ou d'un CIF.

RÉFÉRENCE : 390 €
Dans le cadre d'une formation professionnelle.

PRÉ-REQUIS

Pour tout praticien certifié ou en cours de formation.

DATE ET LIEU

Hébergement possible sur le lieu de stage

Dijon (13COM1) 20-21 avril 13

Juste présence

Pour se sentir clair et plus juste dans sa relation au toucher, pour trouver la bonne distance, la juste présence, être totalement à l'aise, cette session permet de parler de sa pratique du massage, qu'elle soit régulière ou occasionnelle, de partager ses difficultés, d'échanger, d'être conseillé.

PRÉSENTATION

Le toucher est le seul sens où il y a réciprocité immédiate. On peut voir sans être vu, entendre sans être entendu, mais peut-on toucher sans être touché ? Chaque geste, chaque contact reflète l'intention du masseur mais aussi une part de son émotion, de ses hésitations, parfois de ses peurs, de son plaisir ou déplaisir. Une bonne technique de massage est sans doute nécessaire mais pas suffisante. La présence, l'attention à l'autre, l'écoute, la relation avec le massé conditionnent notre façon de faire.

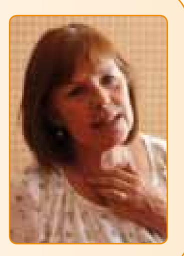
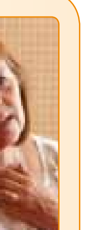
Tendre vers une juste présence permet une qualité de contact, un savoir être… en un mot, la compétence.

CONTENU

Durant ce stage nous pouvons, par l'analyse de la pratique, faire le point avec ceux qui utilisent les techniques de massage bien-être dans leur cadre professionnel ou privé ; comprendre les difficultés, prendre confiance en soi, être plus à l'aise, échanger. Nous abordons le concept de transfert et contre-transfert, la nudité, la propreté, la pudeur, l'attitude, l'apparence, le langage, le pouvoir du praticien. Une session où se mêlent informations, réflexions et travail pratique sous forme d'exercices et de jeux de rôles.

Paroles de formateur

« Souvent seul dans une relation de massage, sans recul, aux prises avec des sentiments parfois ambivalents, un désir de bien faire, le masseur ne peut analyser ce qui se passe dans la relation masseur/massé. Ce stage propose un échange entre praticiens pour conscientiser les enjeux humains d'une telle relation ».
Martine Taccard, formatrice IFJS

week-end 2 JOURS

en pratique

TARIFS

PRIVILÈGE : 280 €
Hors prise en charge, ou lors d'un DIF ou d'un CIF.

RÉFÉRENCE : 390 €
Dans le cadre d'une formation professionnelle.

DATE ET LIEU

Lyon (13JP10) 9-10 mars 13

Stage thématique

SPA, soin et bien-être par l'eau

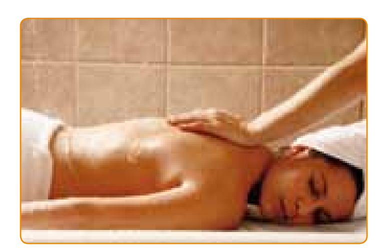
Ce stage de 4 jours, essentiellement pratique, réalisé au coeur des Thermes de Bains-lès-Bains, vous permet d'étudier et de pratiquer les différents soins du corps inspirés de la thalassothérapie, du thermalisme et du Spa, soins de détente, de bien-être et d'amincissement. Vous disposez ainsi, à l'issue de ce stage, d'une large palette de techniques de soins du corps.

CONTENU PRATIQUE

Découverte et initiation aux techniques des différentes formes d'hydrothérapie : le bain de bien-être Spa ; la balnéothérapie ; l'hydromassage (véritable technique d'un massage drainant) ; la grande douche au jet ; le massage sous douche à affusions ; les enveloppements de boues, amincissants, reminéralisants et détoxifiants ; le soin gommant, reminéralisant et polissant.

CONTENU THÉORIQUE

Une information est donnée sur :
- le milieu marin et les algues ;
- les vertus des eaux thermales ;
- les oligo-éléments indispensables ; les déséquilibres physiologiques, sources de mal-être ;



- les soins détoxifiants drainants, reminéralisants, rééquilibrants ;
- les vertus et utilisations du hammam ;
- un parcours bien-être et santé personnalisé : concept globalisant, rituel et voyage sensoriel.

Le **CERTIFICAT D'INITIATION aux techniques SPA Soin et bien-être par l'eau** est remis à chaque participant.

JOURS 4

en pratique

TARIFS

PRIVILÈGE : 560 €
Hors prise en charge, ou lors d'un DIF ou d'un CIF.

RÉFÉRENCE : 780 €
Dans le cadre d'une formation professionnelle.

DATES ET LIEUX

Hébergement possible sur le lieu de stage

Bains-lès-Bains

(12SPA2)	10-13 novembre 12
(13SPA1)	Printemps 13

SUPPORT PÉDAGOGIQUE

Une **documentation** est remise à chaque participant lors du stage.

Thermes de Bains-les-Bains

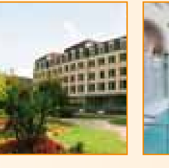
« Les thermes de Bains-les-Bains, membres de la Chaîne Thermale du Soleil, offrent toutes les conditions pour que votre séjour soit particulièrement réussi. Avec leur architecture Art déco, les thermes proposent un cadre de travail et de séjour très agréable. Les soins par l'eau, répartis sur trois étages, offrent un éventail très complet de toutes les possibilités d'utiliser les bienfaits d'une source thermale. Enfin, complétant idéalement la thématique bien-être de ce stage, les thermes mettent à votre disposition leurs résidences privées : maisons bourgeoises situées dans un parc magnifique, aménagées en studios pour deux personnes ou en appartements pour quatre personnes. Un stage essentiel à vous offrir absolument ! »

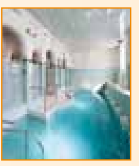
Jacqueline Thonet, responsable pédagogique IFJS.

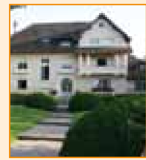


Fotolia

Plus d'infos sur : www.chainethermale.fr







NOUVEAU

Stage thématique

Silhouette massage

Ce stage vous permet de découvrir et d'acquérir des techniques manuelles de soins du corps, pour mettre en beauté votre silhouette, des techniques naturelles anciennes, oubliées, que vous pourrez pratiquer aisément sur vous (automassage) ou sur vos amis.

PRÉSENTATION

Faciles à appliquer sur les jambes, cuisses, bras, dos, abdomen, visage, agréables à recevoir, ne demandant que quelques minutes, ces techniques permettent :

- de stimuler la circulation et le retour veineux ;
- de prévenir ou réduire certains troubles de la peau (capiton, cellulite, amas graisseux) et d'améliorer sa qualité (souplesse, élasticité, tonicité) ;
- d'éliminer la fatigue et la sensation de lourdeur dans les jambes ;
- de se sentir mieux dans son corps et dans sa forme.

CONTENU

Plusieurs techniques manuelles sont proposées durant le stage :

- le massage aux ventouses souples ;
- le massage raffermissant au miel ;
- le palper-roulé manuel, le palper-glissé aux ventouses, le palper-drainant au «boulado».



- le massage du ventre, les manœuvres d'appel et de stimulation du diaphragme ;
- le massage drainant du visage.

Des exercices et postures favorables à la circulation veineuse et à la détente, des manœuvres de Relaxinésie® et de massage global viendront compléter agréablement les effets du massage local.

Une documentation spécifique et un jeu de ventouses sont remis à chaque participant.

week-end

JOURS 2

en pratique

TARIFS

PRIVILÈGE : 280 €
Hors prise en charge, ou lors d'un DIF ou d'un CIF.

RÉFÉRENCE : 390 €
Dans le cadre d'une formation professionnelle.

DATE ET LIEU

Hébergement possible sur le lieu de stage

Dijon (13MI38) 13-14 avril 13







Stage thématique

Massage ayurvédique

Un stage à vivre comme une invitation au voyage. Le massage Ayurvédique, ou massage indien, fait partie intégrante de la médecine traditionnelle indienne qui repose sur une démarche globale de santé. Cette session d'initiation sera abordée dans un esprit et une démarche de bien-être. Laissez-vous emporter !

PRÉSENTATION

Le mot *ayurveda* en sanscrit signifie *Connaissance de la Vie*.
Le massage fait partie intégrante de cette médecine ayurvédique prescrite aux malades au même titre qu'un traitement.
Plutôt protocolaire, ce massage indien se réalise selon des circuits précis. Une sensibilisation à cette approche passe donc par l'apprentissage de quelques circuits, après une préparation du masseur et du massé.



CONTENU

Massage à l'huile Abhyanga

Massage complet de tout le corps sur table avec de l'huile chaude aux odeurs d'épices.

Massage au bol Kansu

Massage réalisé sur tout le pied, à l'aide d'un bol pour stimuler et détendre, par des mouvements circulaires, des frottements et des pressions, les zones réflexes des pieds.

Massage PagaTchampi

Les Tchampis correspondent aux pressions stimulantes et décontractantes exercées à pleine main et sans huile. Ce massage de bien-être des jambes se pratique au sol, par l'alternance de pressions et de relâchements.

Massages ayurvédiques du dos

Parmi les massages du dos, nous abordons :

- *Le Papillon*, qui se pratique allongé sur le ventre et se caractérise par des frottements énergétiques et des effleurements de tout le dos.
- *La Sauterelle*, qui est un massage de changement de saison, plus tonique, se pratiquant debout, à trois.

Une grande importance est donnée à la qualité et la spécificité de l'huile utilisée, au goût d'épices et de cuisine !



week-end

JOURS 2

en pratique

TARIFS

PRIVILÈGE : 280 €
Hors prise en charge, ou lors d'un DIF ou d'un CIF.

RÉFÉRENCE : 390 €
Dans le cadre d'une formation professionnelle.

DATES ET LIEUX

R = hébergement possible sur le lieu de stage

Dijon R	(12MA66)	20-21 oct. 12
Lyon	(13MA29)	8-9 juin 13
Paris	(13MA41)	22-23 juin 13



Stage thématique

Massage aïki shiatsu

Ce stage a pour but de vous initier à une pratique visant à l'équilibre énergétique et au bien-être, par la technique du shiatsu. Vous découvrez comment, par des gestes et manœuvres simples à pratiquer, on peut détendre, éliminer la fatigue et remettre en forme.

PRÉSENTATION

Durant ce stage de cinq jours (module de base de 2 jours + module de perfectionnement de 3 jours) vous pratiquez trois protocoles possibles de shiatsu de confort : détente, harmonie et revitalisation, et vous enrichissez votre pratique du massage par des manœuvres énergétiques de type shiatsu.



- Apprentissage de trois protocoles :
  - détente profonde par le massage shiatsu du dos ;
  - équilibre et harmonie par le massage shiatsu sur le côté ;
  - défatiguant et revitalisant par le massage assis sur chaise ou au sol.

A l'issue de cette formation, vous avez acquis et pouvez utiliser un massage énergétique très efficace : association d'applications de shiatsu et de stretch-massage.

Une **ATTESTATION D'INITIATION au massage aïki shiatsu** est remise à chaque participant.



en pratique

TARIFS

NOUVEAUTÉ 2012 / 2013
TARIF JEUNES
Seulement 500 €
De 17 à 25 ans

PRIVILÈGE : 700 €
Hors prise en charge, ou lors d'un DIF ou d'un CIF.

RÉFÉRENCE : 975 €
Dans le cadre d'une formation professionnelle.

DATES ET LIEUX

Hébergement possible sur le lieu de stage

Module de base

Dijon	(13SH07)	1-3 mars 13

Module de perfectionnement

Dijon	(13SH28)	27-28 avril 13

CONTENU

- Acquisition des notions fondamentales de circulation du Chi et des principaux méridiens.
- Maîtrise de la technique du transfert du poids du corps.
- La position en seisa et les déplacements au sol, exercices pour optimiser sa posture.
- Pratique du Qi Gong des huit pièces de Brocart et aikitaiso traditionnel (respiration, stretching, lâcher-prise, déblocage énergétique), do in (automassage énergétique).
- Acquisition des gestes de technique énergétique : les pressions, mobilisations, étirements, frappés, roulés, tambourinés, réchauffés, etc.

Paroles de formateur

« Pour moi, la pratique du shiatsu est, depuis trente ans, intimement liée à celle de l'aikido. C'est pourquoi je propose, dans cette formation, toute une mise en condition « énergétique » à base d'aikitaiso et de chi gong (pratiques basées sur le lâcher-prise, la respiration, le « déblocage » de la circulation du ki...). Les stagiaires pourront alors ressentir et vivre, plutôt qu'intellectualiser, ce que sont les fondamentaux d'un massage énergétique : le relâchement, la présence, l'écoute, le centrage, le geste juste car sans artifice et dans une posture confortable pour les deux partenaires... Ces échanges seront d'autant plus bénéfiques qu'ils se dérouleront avec humour et dans la bonne humeur ! »

Claude Taccard, formateur IFJS



Découvrez l'interview de Claude Taccard sur notre site internet : www.ifjs.fr/stages massage-aiki-shiatsu/

Ateliers d'été, multirythmes, multiplaisirs !

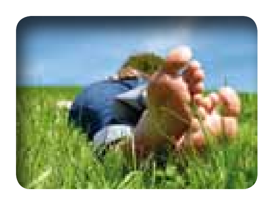


Un air de vacances, des apprentissages aisés !

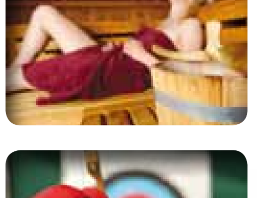
Comme chaque année et depuis plus de 25 ans déjà, l'IFJS associe l'apprentissage des techniques de massage de bien-être à la pratique d'activités de loisirs, ludiques, sportives ou créatives... Une semaine entre stage massage et loisirs variés… ou comment joindre l'utile à l'agréable !

JUILLET 2013

Massage Festival









PRÉSENTATION

Venez vous initier ou vous perfectionner à nos différentes techniques de massage bien-être dans le cadre d'un séjour au Village vacances de Lamoura. Un cadre splendide dans l'environnement du parc naturel du Haut-Jura. Un stage pluriel, original, multirythmes, ouvert à tous, seul, en famille ou entre amis. Pour tous les goûts, pour toutes les envies !

Côté loisirs !



• **Côté bien-être**
- sauna et hammam
- séances individuelles : massage bien-être, pierres chaudes...



• **Côté forme**
- randonnée, vélo tout terrain ;
- piscine, aquagym ;
- fitness, stretching, gym douce ;
- sport collectif, tennis, tir à l'arc, mur d'escalade...

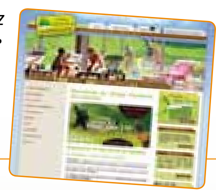
• **Côté découverte**
- à la découverte des patrimoines naturel, artisanal et culinaire du Haut-Jura ;
- Excursions aux portes de la Suisse, Genève et lac Léman à 30 mn.

• **Côté soirée et animation**
- spectacle ;
- bar, discothèque ;
- animations variées.

Un cadre dépaysant propice au relachement, un séjour idéal pour les sportifs, les amoureux de nature comme pour les familles.

Les enfants sont les bienvenus : nombreuses activités proposées par le village vacances (Club enfants / ados).

Découvrez le village vacances de Lamoura sur internet

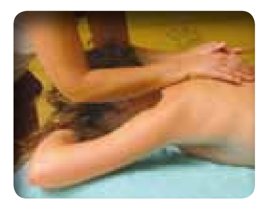


www.vvl-lamoura.fr



Des ateliers massage pour tous !

Chaque jour, une dizaine d'ateliers massage à la carte (initiation, recherche, approfondissement) pour débutants ou confirmés.









Côté massage !

• **Massages de bien-être**
Les gestes simples et utiles pour les débutants. Approfondissement et recherche pour les confirmés. *Massage suédois, californien, sur le côté, 4 mains, Relaxinésie®, massage énergétique, technique shiatsu, Stretch-massage®.*

• **Massages minute**
Massage anti stress debout, pieds express, visage (tête), massage sportif.

• **Massage assis**
Comment déstresser et détendre en quelques gestes sur de simples chaises.

• **Marketing et communication**
Informations, conseils pour tous les initiés ou professionnels.

• **Chi gong et Aïki-Do**



• **Massage minceur**
Technique slave d'auto-massage, pour prendre soin de ses jambes.

• **Réflexologie plantaire**
Une initiation complète, répartie sur la semaine.
(= équivalent au stage d'initiation de 2 jours)

• **Jeux massage**
Atelier de Relaxinésie pour les enfants, avec la technique des foulards.

• **Danse massage**
Recherche et créativité sur la gestuelle en massage.

• **Débats, films (massage), rencontres**



en pratique

● **TARIFS**
Hébergement non compris.

NOUVEAUTÉ 2012 / 2013
TARIF JEUNES
Seulement 250 €
De 17 à 25 ans

PRIVILÈGE : 320 €
Hors prise en charge, ou lors d'un DIF ou d'un CIF.

RÉFÉRENCE : 440 €
Dans le cadre d'une formation professionnelle.

PROMOTION : 270 €
Si inscription avant le 15 avril 2013.

● **ANIMATION**

Joël SAVATOFSKI et les formateurs de l'IFJS.

● **DURÉE**

Cinq journées d'ateliers au choix, chaque atelier durant entre 1h15 et 2h30.

● **DATES ET LIEUX**

Lamoura, du dimanche 7 au vendredi 12 juillet 2013
Possibilité de journées supplémentaires pour profiter du lieu !

DOCUMENTATION DÉTAILLÉE SUR DEMANDE
(disponible fin 2012).



Les stages multirythmes, multiplaisirs !

HIVER 2012

Massage Essentiel® à Marrakech

PROGRAMME

Seize heures d'apprentissage du Massage Essentiel [i page 52] vous apportent une technique et une gestuelle qui vous donnent les bases suffisantes pour pouvoir pratiquer aisément dès le lendemain du séjour.
Répartie sur la semaine (en principe sur 2 jours et demi), cette formule stage-loisirs vous permet également de découvrir Marrakech La Rouge - la ville historique, sa médina et la célèbre place Djemaa-el-fna, ses hammams typiques, ses superbes jardins - de partir en excursion sur l'Atlas, de visiter la pittoresque ville d'Essaouïra ou encore simplement de farnienter au bord de la piscine.



HÉBERGEMENT

Sur place vous avez la possibilité de loger dans un hôtel 4 étoiles, un hébergement confortable en pension complète, tout compris avec piscine et animation soft.
Ce stage est organisé depuis 1998 en partenariat avec l'Ecole Européenne d'Esthétique de Marrakech.

en pratique

JOURS 8

TARIFS

Vol et hébergement non compris.

PRIVILÈGE : 320 €
Hors prise en charge, ou lors d'un DIF ou d'un CIF.

RÉFÉRENCE : 440 €
Dans le cadre d'une formation professionnelle.

PROMOTION : 270 €
Si inscription avant le 30 oct. 2012.

ANIMATION

Joël SAVATOFSKI

DURÉE

16 heures de formation au Massage Essentiel, réparties sur les 8 jours de présence.

DATES ET LIEUX

Marrakech (12MARR) 9-16 déc. 12

AOÛT 2013

Massage Essentiel® à Montpellier

Un endroit enchanteur, pour un stage d'exception !

Dans le cadre idyllique du Hameau de l'étoile - lieu que nous connaissons bien - réputé pour sa qualité d'accueil, sa table hors du commun et la beauté de son site, nous vous proposons notre habituel stage estival.

PROGRAMME

Seize heures d'apprentissage de la technique du Massage Essentiel [*i* page 52], réparties en demi-journées, vous donnent les bases suffisantes pour pratiquer dès le lendemain du stage.
Le reste du temps, des ateliers libres vous sont proposés : Massage minute, Massage assis, Relaxinésie, Chi gong, etc.

HÉBERGEMENT

Près de St-Martin-de-Londres, à moins de 30 km de Montpellier, au Hameau de l'Etoile.

www.hameaudeletoile.com

Situées dans un cadre exceptionnel de 20 hectares, ses bâtisses du XVIIe siècle, entièrement rénovées, respectent l'esprit du lieu, avec de belles salles de travail équipées, terrasses confortables, grande piscine, bar, etc. Vous profitez également d'une table joyeuse, conviviale avec une cuisine originale, saine et particulièrement délicieuse !
Ce stage est prévu en résidentiel (repas pris en commun et hébergement* sur place).



JOURS 5



TARIFS

Hébergement non compris.

PRIVILÈGE : 320 €
Hors prise en charge, ou lors d'un DIF ou d'un CIF.

RÉFÉRENCE : 440 €
Dans le cadre d'une formation professionnelle.

PROMOTION : 270 €
Si inscription avant le 30 mai 2013.

* Pension complète 5 jours & 4 nuits : à partir de 65 € par jour selon formule (bungalow, chambre...). Pour les groupes (5 personnes et plus), possibilité de «tarif-tribu» : nous consulter.
Possibilité de journées supplémentaires pour profiter du lieu !

ANIMATION

Janine BHARUCHA

DATES ET LIEUX

Montpellier (13MULT)
du 26 au 30 août 2013



Stage Master

Qu'ils soient réservés aux praticiens certifiés IFJS ou, pour certains, ouverts à toute personne ayant une pratique régulière du massage bien-être, les stages masters ont été créés pour répondre au besoin d'enrichir sa pratique autour d'une thématique spécifique.

Approfondissement des techniques, confrontation d'expériences, ateliers de recherche pratique : ces journées sont construites autour de mises en situation, chacun ayant la possibilité de partager ses connaissances et de s'enrichir de l'expérience des autres.

Les praticiens adhérant au Label ***Bien-être & Cie*** *bénéficient d'une accessibilité privilégiée aux masters. Renseignement : contact@ifjs.fr*



Massage assis & Anim'massage®

PRÉSENTATION

Ce master donne l'occasion de faire le point et d'approfondir cette technique spécifique, de découvrir les différentes applications et situations, se familiariser avec la législation.

CONTENU

Toutes les variantes possibles sur le plan technique seront abordées :

- les applications particulières : personnes âgées, femmes enceintes, enfants, surcharge pondérale, sportifs, etc.
- la technique spécifique sur les zones tendues et contracturées ;
- les différents timings, de 3 à 15 mn, pour s'adapter à tous les publics et à toutes les situations.

Sous forme d'ateliers de recherche, les moults possibilités de cette méthode en privilégiant son imagination, sa créativité.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Corrections personnalisées, utilisation de la vidéo, visionnage des premières expériences pionnières (massage sur autoroute, métro…), mise en place d'une Anim'massage, marketing et démarches commerciales.



LABEL

Cette session vous permet d'obtenir le label *Bien-être & Compagnie* (sous réserve d'acceptation de votre dossier) et d'intégrer notre réseau de professionnels « Animateur-praticien en massage assis ».

LIEUX

Ce master a lieu dans le cadre du stage Multirythmes ***Massage Festival*** présenté pages 18-19 et vous donne la possibilité de suivre d'autres ateliers de découverte ou de perfectionnement durant cette semaine.

FORMATEUR

Joël SAVATOFSKI, créateur de la méthode et formateur.



en pratique

TARIFS

PRIVILÈGE : 420 €
Sans prise en charge, ou dans le cadre d'un DIF ou CIF.

RÉFÉRENCE : 585 €
Dans le cadre d'une formation professionnelle

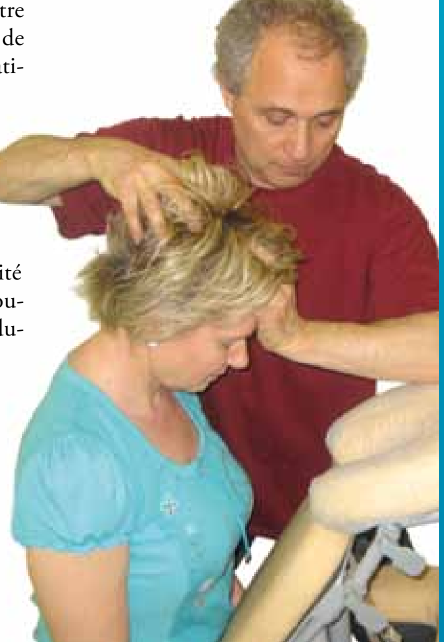
PRÉ-REQUIS

Certificat de Praticien en massage assis IFJS.

DATE ET LIEU

Hébergement possible sur le lieu de stage

Lamoura (Jura)
(MAM13) du 7 au 13 juillet 2013



Stage Master

Massage sectoriel et anatomie palpatoire

OBJECTIFS

• Savoir sentir, voir du bout des doigts les tensions musculaires. Ainsi détectées, vous apprenez à les atténuer, voire à les éliminer par des manoeuvres spécifiques. Chaque partie du corps fait l'objet d'une attention particulière, vous permettant de personnaliser vos massages en fonction de chaque individu.

• Répondre aux petits maux courants : contractures, douleurs musculaires, autres petits tracas : cellulite, jambes lourdes.

CONTENU

Pour tous ceux qui souhaitent enrichir la maîtrise de cet art, en savoir plus sur « ce qu'ils ont sous les mains », détecter, atténuer, éliminer les tensions musculaires, cette session permettra par la pratique et l'apport de connaissances théoriques de :

• se familiariser au travail sectoriel : approfondir les techniques sur les différentes parties du corps (technique suédoise), massage drainant et défatiguant des jambes. Intérêt, applications, limites ;

• se sentir plus à l'aise devant certaines questions ;

• pouvoir répondre aux petit maux courants.

FORMATEUR

Stéphane QUÉRY partage avec vous son expertise dans ce domaine, et vous permet, entre rigueur et sagesse, de compléter et peaufiner votre savoir-faire.

en pratique

JOURS 3

TARIFS

PRIVILÈGE : 420 €
Sans prise en charge, ou dans le cadre d'un DIF ou CIF.

RÉFÉRENCE : 585 €
Dans le cadre d'une formation professionnelle

PRÉ-REQUIS

Certificat de Praticien en massage bien-être

DATE ET LIEU

Hébergement possible sur le lieu de stage

Dijon
(13AP36) du 31 mai au 2 juin 2013

Relaxinésie® & Stretch-massage®

PRÉSENTATION

Une méthode à la fois simple et sophistiquée. Sa maîtrise permet à la personne qui la reçoit d'atteindre un profond état de relaxation tangible et durable dans le temps. Chaque séance se construit de façon à répondre aux besoins ou difficultés d'une clientèle variée.

Ces trois journées se proposent d'être une véritable analyse de la pratique pour permettre à chaque praticien de gagner en assurance, d'enrichir sa gestuelle, d'optimiser la gestion d'une séance complète.

CONTENU

• Exercices préalables autour du centrage corporel.

• Comment se placer et se déplacer au sol.

• Gestuelle spécifique : lecture des attentes et des possibilités, invitation au mouvement.

• Les fondamentaux, les différentes parties du corps, la richesse du vocabulaire gestuel.

• Le massage du visage, pour finir en beauté.

La Relaxinésie autrement : la méthode des foulards, s'ouvrir à la créativité, la mise en place des ateliers enfants, la Relaxinésie sur table, la Relaxinésie dynamique à destination des fans du stretching.

La commercialisation : le public concerné, les arguments de vente.

FORMATEUR

Corinne GAUDIO, ses années d'expérience et de pratique, ses apports personnels : du Taï Chi Chuan au massage Thaï, ont conforté sa conviction : *la Relaxinésie est un très bel outil pour détendre, relaxer de façon agréable, durable, sans effort et avec créativité, c'est de plus une méthode qui se marie et complète avec bonheur une prestation massage bien-être.*

en pratique

JOURS 3



TARIFS

PRIVILÈGE : 420 €
Sans prise en charge, ou dans le cadre d'un DIF ou CIF.

RÉFÉRENCE : 585 €
Dans le cadre d'une formation professionnelle

PRÉ-REQUIS

Certificat de Praticien en massage bien-être, méthode Joël Savatofski.

DATE ET LIEU

Hébergement possible sur le lieu de stage

Dijon
(13RL28) du 3 au 5 mai 2013



Stage Master

Accompagner la maladie, soulager la douleur

HISTORIQUE ET OBJECTIF

Les Hautes Autorités de Santé s'accordent enfin à reconnaître l'importance d'une prise en charge plus globale de l'individu, mais aussi l'importance de développer les moyens non-médicamenteux pour maximiser les défenses naturelles de chacun.
L'activité physique, les méthodes pour réguler le stress, se relaxer, prendre soin de soi contribuent à la diminution des symptômes de la maladie, à la meilleure tolérance du traitement, à la stimulation d'un élan vital nécessaire au processus de guérison.
En phase de rémission, les personnes ayant vécu un cancer se retrouvent face à elles-mêmes, sans plus de soutien du corps médical. Elles ressentent alors un profond sentiment de solitude et d'abandon, se sentent démunies et disent leur besoin d'aide pour atténuer ce sentiment d'isolement et d'incompréhension.
Par ces journées de formation, nous souhaitons donc inviter les praticiens à prendre toute leur place dans cet accompagnement.

CONTENU

• Un travail de réflexion sur le rôle et la place du praticien de bien-être dans ce contexte : juste présence, écoute, empathie.
• Un temps d'information sur les différentes formes de douleur, les bénéfices de la relaxation, de la lutte contre le stress induit par la douleur ou la maladie.
• Comment adapter et personnaliser sonmassage bien-être / Toucher-massage pour répondre aux difficultés rencontrées : inconfort physique, image et estime de soi ébranlées.

FORMATEUR

Infirmière en santé mentale, praticienne de bien-être, formatrice IFJS, responsable d'ateliers à médiation corporelle, **Geneviève CAGGIANO** met à votre service le bénéfice de son expérience en accompagnement de la personne en souffrance par les soins de bien-être.

JOURS 3

en pratique

TARIFS

PRIVILÈGE : 420 €
Sans prise en charge,
ou dans le cadre d'un DIF ou CIF.

RÉFÉRENCE : 585 €
Dans le cadre d'une formation professionnelle

PRÉ-REQUIS

Certificat de Praticien en massage bien-être, méthode Joël Savatofski.

DATE ET LIEU

Hébergement possible sur le lieu de stage

Dijon
(13DL28) du 3 au 5 mai 2013

Massage sur le côté

OBJECTIFS

• Maîtriser cette technique originale de massage bien-être.
• Offrir une prestation « Massage Essentiel sur le côté » adaptée à la femme enceinte, aux personnes ayant des difficultés pour rester allongées sur le ventre, aux personnes qui préfèrent l'attrait très maternant de ce massage, ou encore comme variation originale et agréable dans une séance de Massage Essentielle.

CONTENU

• L'installation : les différentes positions et le matériel nécessaire.
• Reprise d'un travail sur chaque partie du corps : détecter et soulager les zones de tension au niveau du dos, mobiliser les épaules, les bras, masser les jambes et le ventre.
• Chaque apprentissage est enrichi d'un temps de recherche et de réflexion, où chacun est invité à partager ses propres expériences et découvertes.
• Temps de parole autour des difficultés rencontrées : douleurs, problèmes de mobilisation, surpoids. Conseils et propositions de réponses.
• Le massage de la femme enceinte : progression de l'installation et des positions adaptées au fil des mois. Apprentissage des gestes qui vont accompagner la maternité. Repérer et soulager les tensions spécifiques.
• Récréatif : le massage du visage sur le côté.
• Gestion pratique d'une séance de massage, les différentes constructions possibles, leurs intérêts.

FORMATEUR

Des années d'expérience et de pratique dans le domaine du soin et du massage bien-être ont conforté **Elisabeth FOREST** dans la maîtrise de cette technique et dans l'originalité de sa réalisation.

JOURS 3

en pratique

TARIFS

PRIVILÈGE : 420 €
Sans prise en charge,
ou dans le cadre d'un DIF ou CIF.

RÉFÉRENCE : 585 €
Dans le cadre d'une formation professionnelle

PRÉ-REQUIS

Certificat de Praticien en massage bien-être, méthode Joël Savatofski.

DATE ET LIEU

Hébergement possible sur le lieu de stage

Dijon
(12MC71) du 9 au 11 nov. 2012



Stage Master

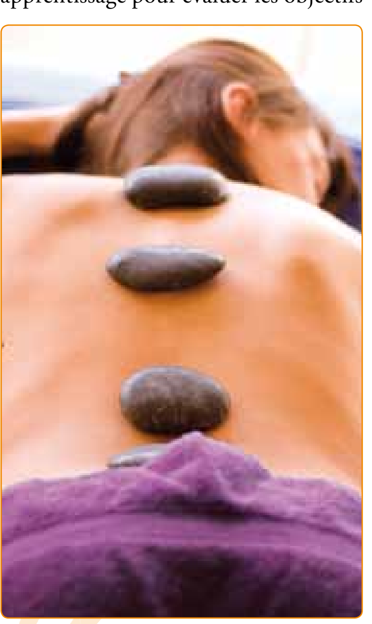
Poser-glisser aux galets chauds

PRÉSENTATION

Avec le développement des massages bien-être, la technique des pierres chaudes connaît un essor considérable. Elle est aujourd'hui proposée dans la plupart des spas et de nombreux instituts.
Nous avons choisi de vous la proposer sous l'appellation de *Poser-glisser aux galets chauds*.
Cette technique ancestrale, que l'on retrouve dans beaucoup de civilisations, procure un bien-être immédiat et nous plonge dans une profonde relaxation qui apaise tant le corps que l'esprit.

CONTENU

Comme pour l'ensemble de nos techniques, l'apprentissage de ce savoir-faire passe avant tout par la pratique. Un temps est accordé autour de chaque apprentissage pour évaluer les objectifs et les effets bénéfiques. Ces journées de formation visent donc principalement à intégrer les pierres chaudes à l'intérieur d'un massage de bien-être préalablement maîtrisé, chaque participant étant aguerri à la pratique du massage.



Détail du programme :



Historique de la méthode, utilisation de l'unité chauffante, la découverte, le choix et le rôle des pierres.



L'art du «poser-glisser», le nécessaire usage de la lenteur. Savoir aborder la profondeur.



La construction des séquences sur chaque partie du corps, entre protocole et créativité. Elaboration et gestion d'une séance complète.



Le massage du visage aux pierres froides.



Apport sur la commercialisation de cette prestation : arguments de vente.

FORMATEUR

Corinne GAUDIO, formatrice ayant une expertise en massage bien-être, a su intégrer l'utilisation des galets chauds dans une pratique du Massage Essentiel, transformant ainsi la prestation habituelle « Pierres chaudes » en une séduisante prestation alliant bien-être et détente profonde.
Vos clients vont adorer.

en pratique



TARIFS

PRIVILÈGE : 420 €
Sans prise en charge, ou dans le cadre d'un DIF ou CIF.

RÉFÉRENCE : 585 €
Dans le cadre d'une formation professionnelle

PRÉ-REQUIS

Certificat de Praticien en massage bien-être.

DATES ET LIEU

R = hébergement possible sur le lieu de stage

Paris
(12GC75) du 23 au 25 nov. 2012

Dijon R
(13GC25) du 19 au 21 avril 2013



Formations 2012-2013
en massage bien-être

PMA = module de formation Praticien Massage Assis

PMBE = module de formation Praticien Massage Bien-Etre

Sept. 2012

10 - 15
PMBE
Cycle 2 Interm.
Dijon

21 - 23
PMA
Base / Genève

WE 22 - 23
PMA
Base / Paris

WE 29 - 30
PMA
Base / Nantes

Oct. 2012

WE 6 - 7
PMA
Perf. / Genève

10 - 11
PMA
Base / Lyon

WE 13 - 14
PMA
Base / Dijon

15 - 19
PMBE
Cycle 2 Final
Dijon

19 - 21
PMA
Perf. / Paris

22 - 27
PMBE
Cycle 2 Initial
Dijon

27 - 29
PMA
Perf. / Nantes

29 - 4 nov.
PMBE
Cycle 1 Base
Dijon

29 - 4 nov.
PMBE
Cycle 1
Approfondissement
Dijon

Nov. 2012

9 - 11
PMA
Perf. / Dijon

13 - 15
PMA
Perf. / Lyon

WE 17 - 18
PMA
Base / Paris

26 - 30
PMBE
Cycle 2 Final
Dijon

Déc. 2012

3 - 9
PMBE
Cycle 2 Base
Mirmande

WE 15 - 16
PMBE
Cycle 1 Base
(1ère partie) Nantes

17 - 19
PMBE
Cycle 1 Base
(1ère partie) Paris

20 - 22
PMA
Perf. / Paris

Janv. 2013

14 - 16
PMBE
Cycle 1 Base
(1ère partie) Lyon

14 - 17
PMBE
Cycle 1 Base
(2ème partie) Paris

WE 19 - 20
PMBE
Cycle 1 Base
(2ème partie) Nantes

21 - 25
PMBE
Cycle 2 Initial
Paris

WE 26 - 27
PMA
Base / Mirmande

Février 2013

WE 9 - 10
PMA
Base / Rennes

11 - 14
PMBE
Cycle 1 Base
(2ème partie) Lyon

11 - 15
PMA
Paris

15 - 17
PMA
Perf. / Mirmande

Mars 2013

1 - 3
PMA
Perf. / Rennes

1 - 3
PMBE
Cycle 1 Base
(3ème partie) Nantes

3 - 8
PMA
Lamoura

8 - 10
PMBE
Cycle 1 Base
(1ère partie) Rennes

11 - 17
PMBE
Cycle 1 Approf.
Dijon

WE 16 - 17
PMBE
Cycle 1 Base
(1ère partie) Paris

25 - 30
PMBE
Cycle 2 Interm.
Dijon

Avril 2013

3 - 5
PMBE
Cycle 1 Base
(1ère partie) Dijon

WE 6 - 7
PMA
Base / Lyon

WE 13 - 14
PMBE
Cycle 1 Base
(2ème partie) Paris

WE 13 - 14
PMBE
Cycle 1 Base
(1ère partie) Lyon

18 - 21
SPORT MASSAGE
Module spécialisé
Lyon

25 - 28
PMBE
Cycle 1 Base
(2ème partie) Rennes

26 - 28
PMA
Perf. / Lyon

WE 27 - 28
PMA
Base / Paris

Mai 2013

WE 6 - 7
PMA
Base / Bordeaux

13 - 15
PMA
Perf. / Paris

18 - 20
PMBE
Cycle 1 Base
(2ème partie) Lyon

21 - 22
PMA
Base / Dijon

21 - 24
PMBE
Cycle 1 Base
(2ème partie) Dijon

24 - 26
PMBE
Cycle 1 Base
(3ème partie) Paris

Juin 2013

3 - 8
PMBE
Cycle 2 Initial
Dijon

12 - 14
PMA
Perf. / Bordeaux

17 - 19
PMA
Perf. / Dijon

WE 22 - 23
PMBE
Cycle 1 Base
(3ème partie) Lyon

24 - 29
PMBE
Cycle 2 Initial
Lyon

24 - 30
PMBE
Cycle 1 Base
Mirmande

24 - 30
PMBE
Cycle 1
Approfondissement
Dijon

Juillet 2013

1 - 5
PMBE
Cycle 2 final
Dijon

8 - 12
PMA
Paris

Août 2013

19 - 25
PMBE
Cycle 1 Base
Dijon

26 - 31
PMA
Mirmande

Sept. 2013

18 - 21
SPORT MASSAGE
Module final
Lyon

16 - 18
PMBE
Cycle 1
Approfondissement
(1ère partie) Dijon

20 - 22
PMBE
Cycle 2 interm.
(1ère partie) Lyon

23 - 28
PMBE
Cycle 2 interm.
Dijon

Formations

certifiantes en massage bien-être

Formation certifiante

Praticien en Massage assis

Un nouveau métier, pour tous.

Le massage assis est une méthode inédite, ludique, laissant une large place à la créativité, qui permet de détresser et de remettre en forme en quelques minutes, quelles que soient les situations. Cette formation est ouverte à tous les professionnels de la santé, du bien-être et de la remise en forme, du spectacle, de la communication, aux acteurs sociaux,... et naturellement à tous les amateurs passionnés.

PRÉSENTATION

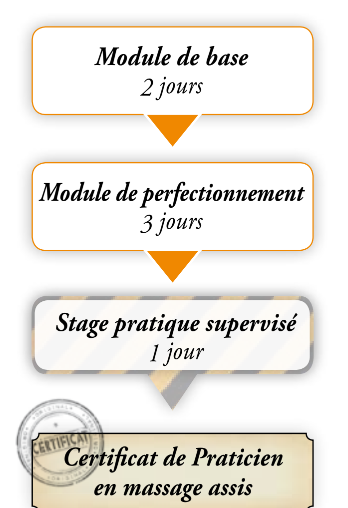
> Acquérir la technique du massage assis, les outils nécessaires (le savoir-faire) et l'attitude (le savoir-être) pour :
- adapter les gestes spécifiques aux personnes habillées,
- conforter la qualité de son toucher (tact, juste distance, rythme).

> Pouvoir détendre, destresser chaque personne en quelques minutes, se débrouiller en toutes circonstances.

> Savoir dispenser cette technique dans le cadre d'Anim'massages (animation de pauses-massage) ou en séances individuelles (entreprise, institut, etc.).

> Pratiquer totalement détendu, sans fatigue aucune.





DÉROULEMENT

La formation complète se déroule sur 6 jours, comprenant :
- un premier module de base de 2 jours (généralement en week-end) permettant l'apprentissage des techniques de base sur simple chaise ;
- un module de perfectionnement de 3 jours pour enrichir sa technique et l'adapter au travail sur chaise ergonomique ;
- un stage pratique d'une journée en situation supervisée.

La formation est également proposée en continu (formation «tout en un»), le stage pratique se déroulant sur le lieu de formation.

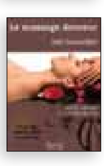
MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La méthode ajustée sur chaise spéciale dite ergonomique, avec appui frontal et thoracique, sera aussi travaillée sur simple tabouret ou chaise (mais aussi debout), sans appui direct. La formation est pratique et expérientielle (démonstrations suivies d'un travail en binôme et corrections). Entraînements et tests en situation : journée en supervision sur un terrain d'application.

SUPPORT PÉDAGOGIQUE

Deux livres sont remis à chaque stagiaire :

- ***La Pause Massage*** (Éd. Dangles)
- ***Le Massage Douceur*** (Éd. Dangles)



Egalement, un **livret conseil** sur l'installation professionnelle du Praticien en massage assis.



JOURS 6

● TARIFS

NOUVEAU

TARIF JEUNES
Seulement 600 €
De 17 à 25 ans

PRIVILÈGE : 840 €
Hors prise en charge, ou lors d'un DIF ou d'un CIF.

RÉFÉRENCE : 1170 €
Dans le cadre d'une formation professionnelle.

Frais d'inscription en sus : 90 €
R = hébergement possible sur le lieu de formation

Paris

Base (12FM76) WE 22-23 sept. 12
Perf. (12FM76) 19-21 oct. 12

Base (12FM81) WE 17-18 nov. 12
Perf. (12FM81) 20-22 déc. 12

Base (13FM86) WE 27-28 avril 13
Perf. (13FM86) 13-15 mai 13

Stage «Base + Perf» (hors module Pratique)
(13FM8B) du 11 au 15 fév. 13
(13FM88) du 8 au 12 juillet 13



Dijon *(R)*

Base (12FM80) WE 13-14 oct. 12
Perf. (12FM80) 9-11 nov. 12

Base (13FM87) WE 21-22 mai 13
Perf. (13FM87) 17-19 juin 13

Lamoura *(R)*

Stage «Tout en un» (Base + Perf. + Pratique)
(13FM84) du 3 au 8 mars 13

Rennes

Base (13FM83) WE 9-10 fév. 13
Perf. (13FM83) 1-3 mars 13

Nantes

Base (12FM78) WE 29-30 sept. 12
Perf. (12FM78) 27-29 oct. 12

Bordeaux

Base (13FM8A) WE 6-7 mai 13
Perf. (13FM8A) 12-14 juin 13

Lyon

Base (12FM79) 10-11 oct. 12
Perf. (12FM79) 13-15 nov. 12

Base (13FM85) WE 6-7 avril 13
Perf. (13FM85) 26-28 avril 13

Genève

Base (12FM77) 21-23 sept. 12
Perf. (12FM77) WE 6-7 oct. 12

Mirmande *(près Montélimar) (R)*

Base (13FM82) WE 26-27 janv. 13
Perf. (13FM82) 15-17 fév. 13

Stage «Tout en un» (Base + Perf. + Pratique)
(13FM89) du 26 au 31 août 13

■ CONTENU DÉTAILLÉ

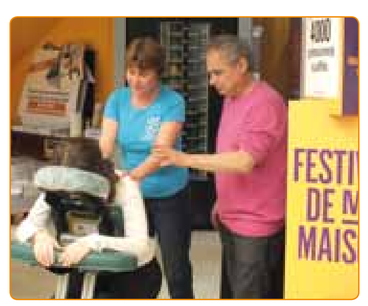
Apporte pratiques :

- Les préalables pédagogiques : jeux et exercices permettant de mettre en confiance les participants, facilitant l'aisance et le rythme.
- L'apprentissage de la technique du *balancing and press* (transfert du poids du corps) favorisant une gestuelle fluide et un *toucher-posé*,
- La technique et les manœuvres spécifiques sur vêtement :
  - La manœuvre Anti Stress Express (manœuvre de base qui décharge immédiatement les tensions, allège les épaules, libère le stress en moins d'une minute).
  - La Relaxinésie des différentes parties du corps en position assise, mobilisations et mouvements jouant avec la pesanteur (technique se pratiquant habituellement allongé).
  - Les massages des différentes parties accessibles du corps : nuque, dos, bras, mains, fessiers.
  - Les pressions (type shiatsu) et les Stretchs sur les vêtements, dos, bras, mains, etc.
  - Le final en beauté (ou massage express du visage) : détente du «point des soucis», du front, cuir chevelu.
- La construction d'une séance-type complète, entraînement aux différentes séances possible, selon des situations et des timing variés.



Apports complémentaires :
- détente rapide debout ;
- pieds express sur simple chaise ;
- massage du dos à l'huile en position assise ;
- massage relaxant des mains.

Apports théoriques :
A propos du stress et de ses conséquences :
- liens existant entre peur, contrainte, tension, expiration, haut du dos ;
- repli sur soi-même (poings fermés, mâchoires serrées, épaules repliées).



Notions d'installation professionnelle : matériel, hygiène, statut, éthique, assurance.

STAGE PRATIQUE

Les journées en situation sont essentielles dans cette formation. Elles apportent un enrichissement des apprentissages par confrontation directe avec la réalité. Les dates possibles pour ces journées vous sont indiquées lors de votre inscription et validées lors de votre session de base.

Le **CERTIFICAT DE PRATICIEN EN MASSAGE ASSIS** est remis à chaque stagiaire dont la formation est validée.

Après la formation

pour promouvoir et renforcer ses compétences !

JOURNÉES COMPLÉMENTAIRES

Des journées en événementiels, manifestations sportives, salons, congrès professionnels, etc., sont ouvertes et proposées tout au long de l'année pour les praticiens certifiés. Très formatrices, ces journées en situation permettent de renforcer le sens du contact, la créativité, l'adaptation aux différentes situations et aident à acquérir un véritable savoir-faire professionnel.

MASTER MAM (info page 22)

Approfondir sa technique, découvrir toutes les variantes possibles, les différents timings, de 3 à 15 mn, pour s'adapter à tous les publics, toutes les situations. C'est ce que vous propose le ***Master Massage assis et Anim'massage,*** organisé sous forme d'ateliers de recherche, afin d'explorer et de partager les moults possibilités de cette méthode en privilégiant son imagination, sa créativité.

• **Moyens pédagogiques :** corrections personnalisées, utilisation de la vidéo, visionnage des premières expériences pionnières (massage sur autoroute, métro…), mise en place d'une Anim'massage, approche marketing et démarches commerciales.

• **Date et lieu :** du 7 au 12 juillet 2013 au village vacances de Lamoura (Jura). Ce master a lieu dans le cadre du stage Multirythmes « Festival Massage » (pages 18-19) et vous donne la possibilité de suivre d'autres ateliers de découverte ou d'initiation durant cette semaine.



LABEL BIEN-ÊTRE & COMPAGNIE

Certifié Praticien en massage assis, vous pouvez désormais intégrer le label et le réseau de compétences Bien-être & Compagnie.

• **Avantages :** ce label est dédié à la reconnaissance au niveau national de la qualité et du professionnalisme des praticiens en massage assis et en massage bien-être. Le réseau favorise les échanges et l'entraide entre praticiens, il permet de participer avec l'IFJS à des actions événementielles, de bénéficier de conseils (commerciaux, administratifs, juridiques), d'une aide à la conception de ses documents professionnels, d'assister les formateurs IFJS sur des interventions et de profiter des demandes de prestations de nos partenaires.

• **Conditions :**
- Etre certifié Praticien en massage assis avec *Mention Label.*
- Participer au Master massage assis ou, à défaut, à un événementiel avec J. Savatofski ou un formateur agréé de l'IFJS.
- Remplir les obligations administratives liées au Label et à votre adhésion à l'association nationale.

> Documentation sur demande : contact@ifjs.fr

Formation certifiante

Praticien en Massage bien-être®

Vivre de l'art du massage

JOURS 32

Savoir répondre aux besoins exprimés, être au plus près des attentes de la personne qui s'en remet à votre savoir-faire : telles sont les exigences de l'exercice professionnel du massage bien-être. Cette formation certifiante est construite pour vous permettre l'acquisition des technique, des qualités d'écoute, de communication et de bienveillance essentielles à ce métier.



Présentation générale

OBJECTIFS

- Découvrir et appliquer l'ensemble de nos techniques.
- Acquérir la gestuelle spécifique à notre école : transfert du poids du corps, fluidité du mouvement, rythme, enchaînement des gestes, créativité, pratique sans effort, etc.
- Acquérir la compétence et le savoir-faire pour une démarche professionnelle de Praticien en massage bien-être.
- Savoir adapter sa pratique à chaque personne pour dispenser un massage sur-mesure.

CONTENU

- Les préalables pédagogiques : exercice de mise en confiance, transfert du poids du corps, travail sur le rythme, etc.
- Les techniques : Massages minute, Relaxinésie, Stretch-massage, massage sectoriel (suédois), massage global (californien), Massage Essentiel, etc.
- Indications, applications et effets du massage de bien-être.
- Relation au toucher.
- Conseils et outils pour une pratique professionnelle.
- Bilan individuel pratique supervisé (évaluation).

DÉROULEMENT

Cycle 1 > ***Module de base***
7 jours

Cycle 1 > ***Approfondissement***
7 jours

Attestation de formation en massage bien-être

Cette attestation valide le 1er cycle de formation et vous permet d'intégrer le second cycle pour développer une véritable compétence professionnelle.

Cycle 2 > ***Module initial***
6 jours

Cycle 2 > ***Intermédiaire***
6 jours

Stage pratique supervisé
1 jour

Cycle 2 > ***Module final***
5 jours

Certificat de Praticien en massage bien-être

La formation complète comprend deux cycles :

- LE CYCLE 1 (14 jours) vous apporte toutes les bases nécessaires pour une pratique des massages de bien-être dans un cadre familial, ou comme complément d'une autre activité (sportive, soignante, esthétique, éducative, etc.) ;

- LE CYCLE 2 (18 jours) est un approfondissement en vue d'une utilisation professionnelle.

La formation complète est validée par la **Certification de Praticien en massage bien-être.**

TARIFS

	Cycle 1	Cycle 2
Tarif *Privilège* Sans prise en charge ou lors d'un DIF ou CIF	1960 € net	2520 € net
Tarif *Référence* En formation professionnelle	2730 € net	3510 € net
Frais de constitution de votre dossier	60 € net	30 € net

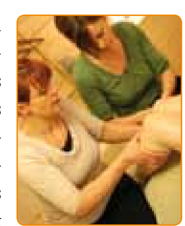
La formation complète se réalise sur un délai minimum de 12 mois (à la fin du 1er cycle, vous disposez toutefois d'un délai de 3 ans pour suivre le 2e cycle). Le module de base (1er cycle), organisé en sessions continues ou discontinues, peut être suivi dans la ville de votre choix parmi celles proposées.

OUTILS PÉDAGOGIQUES

• Bilan individuel pratique (BIP)

En cours de formation, chaque participant est évalué de façon personnalisée lors d'un *bilan individuel pratique*. Cette séance avec un formateur permet d'évaluer les acquis, de cadrer les difficultés et d'orienter l'apprentissage. Une journée de travail *post-bip* offre à chacun un encadrement privilégié pour travailler ses priorités et ses besoins.

• Tutorat



Chaque stagiaire est mis en relation avec un praticien en massage bien-être. Cette rencontre permet des temps d'échange-massage en dehors de la formation. Le tuteur accompagne le stagiaire, l'aide à s'auto-évaluer, à valoriser ses acquis. Des supports méthodologiques viennent l'assister dans cette démarche qui permet une écoute privilégiée, un retour objectif sur les massages pratiqués.

• Stage pratique

Dans le cadre du cursus, le stagiaire participe à une journée de stage pratique. Sous la supervision d'un formateur, c'est une façon concrète d'être confronté au public et de mettre en application sa technique : prendre soin d'un public non averti, en maîtriser l'accueil, l'installation, la technique, l'attitude bienveillante... c'est une façon de prendre confiance en ses possibilités hors de la sécurité du groupe de formation. C'est une véritable expérience professionnelle, tout en profitant de l'encadrement d'un formateur.



Déroulement : lors du module de base du cycle 2, un choix de stages est offert à chaque stagiaire. Il s'agit de congrès professionnels, salons et autres événements sportifs ou culturels. Le participant pourra, en fonction des lieux, des dates proposées et de sa disponibilité, choisir et s'inscrire à l'animation qui lui convient.

En dehors de la journée à effectuer, de nombreuses autres possibilités sont offertes aux stagiaires pour parfaire son apprentissage (en massage assis ou en massage bien-être) : pratiques en événementiels, en village-vacances, etc.

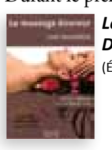
• Mémoire

Le mémoire permet au stagiaire de faire le point sur son cursus de formation, de formaliser l'expérience acquise et de mettre en mots ses projets. Une fiche méthodologique facilite ce travail de synthèse. Rendu en 3 exemplaires, le mémoire est lu par les formateurs impliqués dans le parcours de formation du stagiaire. Il fera l'objet d'un temps d'échange lors de l'évaluation finale.

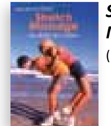
• Ouvrages

Plusieurs livres de référence de Joël Savatofski vous sont remis en cours de formation.

Durant le premier cycle :



Le Massage Douceur (Éd. Dangles)



Stretch Massage (Éd. Dangles)

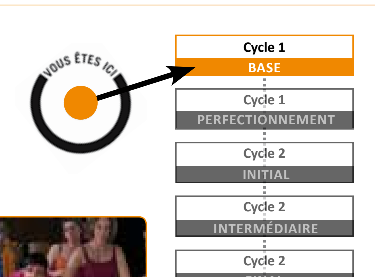
Durant le second cycle :

La Pause Massage (Éd. Dangles)

*Des **feuillets pédagogiques** complètent également chaque module de formation.*

CYCLE 1 > Module de base

▶ Initiation aux techniques du Toucher-massage

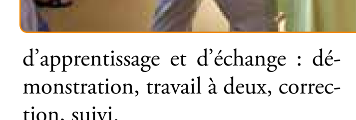


OBJECTIFS

Ce module comporte trois objectifs pédagogiques :
- Intégrer la notion de base du concept Toucher-massage : être soi-même détendu pour être à l'écoute de l'autre.
- Expérimenter su r soi l'intérêt et les bénéfices d'une telle pratique.
- Intégrer les fondamentaux qui construisent et identifient notre savoir-faire.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Le formateur s'attache à mettre en place une dynamique de groupe et un climat d'apprentissage sécurisant où chacun peut s'exprimer avec un maximum d'authenticité : jeux ludiques, exercices de sensibilisation et de mise en confiance.
La formation en elle-même est avant tout expérientielle, s'appuyant sur l'expérience pratique vécue ici et maintenant du donner et du recevoir durant les phases



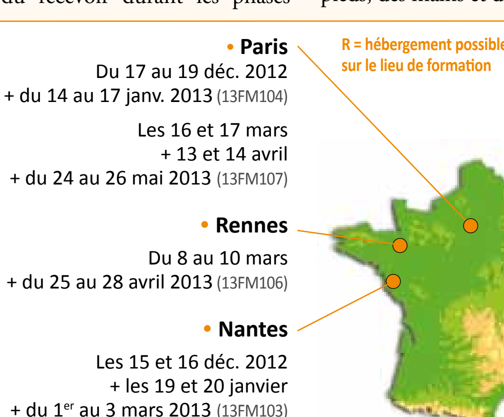
d'apprentissage et d'échange : démonstration, travail à deux, correction, suivi.

CONTENU DÉTAILLÉ

- Exercices et jeux autour de l'attitude bienveillante, des gestes d'accueil.
- Initiation au transfert du poids du corps, pour travailler en rythme sans se fatiguer, savoir se ménager.
- Apprentissage des premiers gestes de bien-être.
- Initiation au massage minute : massage anti-stress minute, des pieds, des mains et du visage (tête).
- Initiation à la Relaxinésie et au Stretch-massage, notions de lâcher-prise, mobilisations douces et étirements.
- Massage des différentes parties du corps (technique suédoise).
- Massage Essentiel : première approche pour une prise en charge du corps dans sa globalité.
- Massage spécifique : le dos, assis, à l'huile.

- *Apports théoriques* : le cadre de la pratique du massage bien-être : intérêts et limites, les bienfaits et les rares contre-indications.

en pratique



R = hébergement possible sur le lieu de formation

JOURS 7

- **Paris**
Du 17 au 19 déc. 2012
+ du 14 au 17 janv. 2013 (13FM104)
Les 16 et 17 mars
+ 13 et 14 avril
+ du 24 au 26 mai 2013 (13FM107)

- **Rennes**
Du 8 au 10 mars
+ du 25 au 28 avril 2013 (13FM106)

- **Nantes**
Les 15 et 16 déc. 2012
+ les 19 et 20 janvier
+ du 1er au 3 mars 2013 (13FM103)

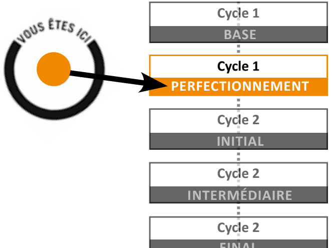
- **Dijon** R
Du 29 oct. au 4 nov. 12 (12FM101)
Du 3 au 5 avril (13FM108)
+ du 21 au 24 mai 2013
Du 19 au 25 août 2013 (13FM111)

- **Lyon**
Du 14 au 16 janvier
+ du 11 au 14 fév. 2013 (13FM105)
Les 13 et 14 avril
+ du 18 au 20 mai
+ les 22 et 23 juin 2013 (13FM109)

- **Mirmande** *(près Montélimar)* R
Du 3 au 9 déc. 2012 (12FM102)
Du 24 au 30 juin 2013 (13FM110)

CYCLE 1 > Module d'approfondissement

Enrichissement des techniques Evaluation de la pratique



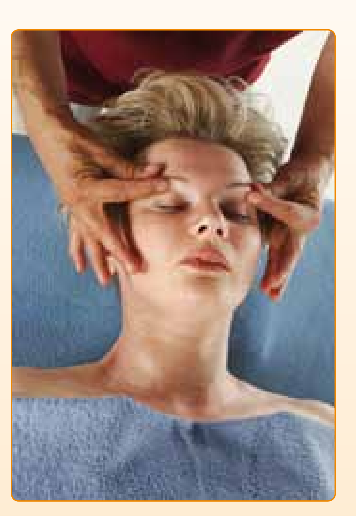
OBJECTIFS

Continuité indispensable des journées d'initiation, ce module permet :
- d'approfondir et d'enrichir les différentes techniques,
- de développer ses capacités créatives.

Le stagiaire est évalué sur sa pratique. C'est la première étape vers un savoir-faire de qualité.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

En continuité de la dynamique de groupe installée durant le module de base, cette session est organisée pour permettre la rencontre entre les différents goupes de base. C'est l'occasion pour tous d'échanger des acquis et de confronter les expériences.
Le temps d'apprentissage est enrichi par un Bilan Individuel Pratique (BIP : présentation p. 32).







en pratique

DATES ET LIEUX

R = hébergement possible sur le lieu de formation

- **Dijon** R :

29 oct. - 4 nov. 12 (12FM154)
11 - 17 mars 13 (13FM151)
24 - 30 juin 2013 (13FM153)
28 oct. - 3 nov. 2013 (13FM155)

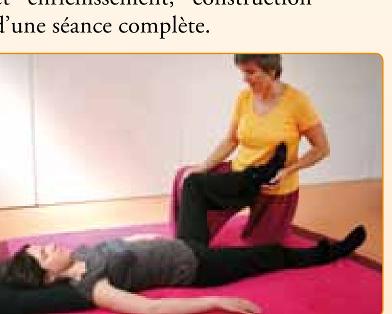
- **Lyon :**

16 - 18 sept. 2013
+ 21 - 24 oct. 2013 (13FM154)

CONTENU DÉTAILLÉ

- Exercices collectifs autour du lâcher-prise, de la confiance, de la juste présence.
- L'ergonomie du mouvement : intégration complète de la technique de transfert du poids du corps et de relâchement dans la pratique.
- Auto-massage.
- Perfectionnement du massage anti-stress debout et assis.
- Relaxinésie : perfectionnement et enrichissement, construction d'une séance complète.
- Massage sectoriel (technique suédoise), enrichissement.
- Le Massage Essentiel, travail sur les fondamentaux et les valeurs ajoutées de ce massage : l'attention, l'intention et l'intuition.
- Initiation au massage à quatre mains.
- Bilan Individuel Pratique (BIP).

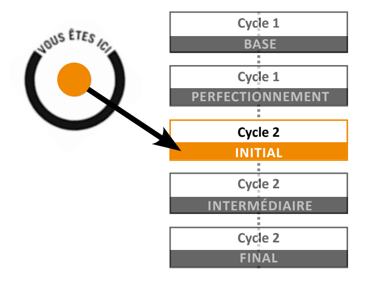
- *Apports théoriques* : le cadre d'une pratique professionnelle.



Une **ATTESTATION D'INITIATION au massage bien-être** valide ce premier cycle de formation et permet d'intégrer le cycle 2.

CYCLE 2 > Module initial

▶ L'attention, l'intuition



OBJECTIFS

• Développer, intégrer et expérimenter les qualités d'écoute et d'attention à l'autre.
• Etre en mesure de proposer des prestations de qualité adaptées aux besoins de chaque personne.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Un large éventail de pratiques et de mises en situation sont proposées. Chaque technique est démontrée, travaillée en binôme, fait l'objet d'un feed-back circonstancié. Des modes d'apprentissage différents sont proposés, des temps de parole aménagés permettent à chacun d'avancer vers une maturité dans sa relation à l'autre par le toucher.

CONTENU DÉTAILLÉ

• Travail sur le ressenti, l'écoute. Des temps d'expérimentation (travail en aveugle) permettent d'améliorer ses capacités d'écoute, ses possibilités d'utiliser une gestuelle adaptée et intuitive.
• Perfectionnement et enrichissement du travail sectoriel : travail spécifique localisé dit *de fouille*.
• Relaxinésie : construction et intérêt d'une séance sur table de massage.
• Massage assis : acquisition de la technique sur chaise ergonomique ; découverte et intérêt de ce matériel. Construction d'une séance type. Projets associés à cette pratique.
• Massage Essentiel : synthèse des acquis de la semaine.
• Grand relaxant (ou Semi-Essentiel), un protocole adapté.
• Travail sur le rythme, les étirements et les mobilisations douces, des éléments de réponse complémentaires pour les personnes ayant de grandes difficultés à lâcher-prise.

- *Apports théoriques* : éléments méthodologiques pour aider chacun à évaluer sa pratique pendant et en dehors des temps de stage.

• Mise en place du tutorat, des stages pratiques (infos page 32) et des possibilités d'échanges avec des villages-vacances.



JOURS 6

en pratique

● DATES ET LIEUX

R = hébergement possible sur le lieu de formation

• **Dijon** R :
22 - 27 oct. 2012 (12FM201)
3 - 8 juin 2013 (13FM203)
14 - 19 oct. 2013 (13FM201)

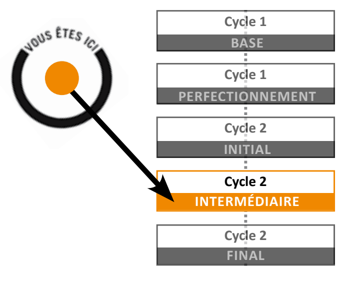
• **Paris :**
21 - 25 janv. 2013 (13FM202)

• **Lyon :**
24 - 29 juin 2013 (13FM204)



CYCLE 2 > Module intermédiaire

L'intention



OBJECTIFS

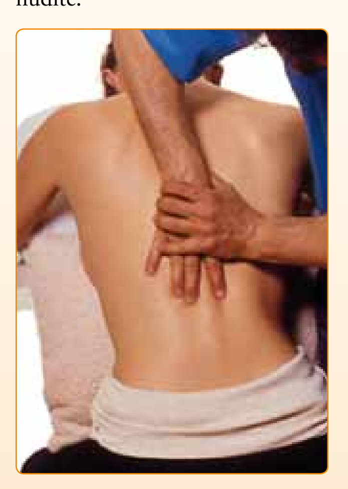
- Travail spécifique sur l'intention qui entoure et nourrit la pratique du massage bien-être.
- Savoir entendre et répondre aux besoins exprimés.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Réflexions, échanges et partage d'expérience sur les principes qui constituent et rendent authentique une relation masseur-massé de qualité. Ateliers thématiques autour des thèmes décrits ci-après.

CONTENU DÉTAILLÉ

- La relation au toucher : réflexion et jeux de rôle. Apprivoiser les notions d'implication, de juste distance, de bienveillance et d'empathie. Apprivoiser le toucher : tendresse, gestes techniques, gestes maternants... Peur et résistance, acceptation de l'autre, propreté, nudité.





Un temps de parole est consacré au feed-back des stagiaires.

- Le massage au masculin : répondre à un besoin de travail sectoriel en profondeur. La lecture des zones de tensions : détecter, atténuer et soulager.
- Le massage sur le côté : massage de bien-être maternant, les gestes qui sécurisent, rassurent, prennent soin de la personne en difficulté pour s'allonger sur le ventre : c'est le massage de la femme enceinte par excellence, mais aussi une ouverture innovante pour le Massage Essentiel.
- La Relaxinésie cocooning : le praticien se positionne pour être un appui sécurisant. Utilisation des bercements, mobilisations, étirements doux et progressifs pour obtenir un lâcher-prise relaxant.
- L'évènementiel : gestion d'une Pause-massage®. Reprise d'un travail technique pour répondre à des objectifs différents : contexte d'animation, en entreprise, en événementiel. Travail autour du rythme, de durées imposées (6 à 12 minutes). Préparation au stage pratique ou aux mises en situation professionnelle.

en pratique

JOURS 6

DATES ET LIEUX

R = hébergement possible sur le lieu de formation

- **Dijon** R **:**

25 - 30 mars 2013 (13FM210)

23 - 28 sept. 2013 (13FM212)

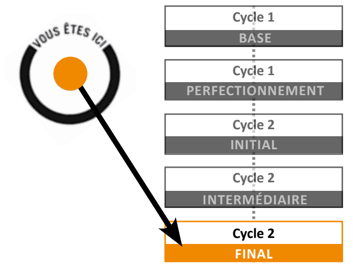
- **Lyon :**

20 - 22 sept. 2013
+ 18 - 20 oct. 2013 (13FM211)

- Le Massage Essentiel : intégrer les nouveaux outils. Développer ses qualités créatives. S'approprier et personnaliser cette magnifique prestation : un savoir-être, un savoir-faire, une façon de rencontrer l'autre qui détermine et légitimise sa pratique.

CYCLE 2 > Module final

L'évaluation et la professionnalisation



OBJECTIFS

- Faire la synthèse des pratiques, des possibilités de prestations et des contextes professionnels envisageables.
- Enrichissement technique à partir d'applications concrètes.
- Savoir répondre aux petits maux courants.
- Se préparer à un exercice professionnel : éthique, respect des règles de confidentialité, démarche commerciale, aide logistique.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Ateliers interactifs, confrontation et partage des expériences.
- Apports théoriques : outils et conseils pour développer sa communication professionnelle.

CONTENU DÉTAILLÉ

- Révision, réajustements, enrichissement des différentes techniques, répondre aux petits maux courants.
- Travail sur des techniques spécifiques : massage allongé sur le côté, massage spécial jambes lourdes, Stretch-massage.
- Dynamiser sa pratique en stimulant sa créativité, utiliser le rythme, oser, inventer.
- Les techniques en duo : massage à quatre mains, jouer avec les effets de synchronisation, de symétrie.
- Relaxinésie : validation de la pratique.

Apports théoriques :

- Panorama des types de séances dans un cadre professionnel : construire son catalogue.
- Bien-être & Compagnie, les atouts d'un label et d'un réseau de compétence, pour une communication efficace et ciblée.

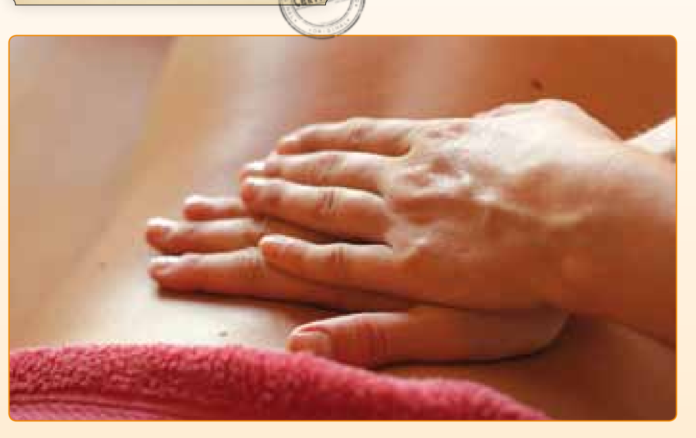
EVALUATION FINALE

Environ un à deux mois après son module final, chaque stagiaire est convoqué pour la validation de sa pratique dans les conditions d'un cabinet privé, le jury de pratique est composé de deux professionnels : un formateur et un praticien confirmé.

A la suite de cette évaluation, si le participant a :

- acquis un niveau de pratique répondant aux critères de qualité définis par l'école ;
- développé les qualités de savoir-être nécessaires à la professionnalisation de cette pratique ;
- effectué un minimum de 20 séances de Massage Essentiel et 10 séances de Relaxinésie ;
- remis et validé son travail de mémoire, il reçoit le :

Certificat de Praticien en massage bien-être

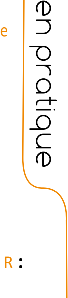


JOURS 5

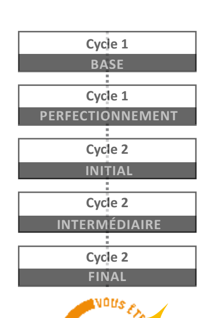
DATES ET LIEUX

R = hébergement possible sur le lieu de formation

- **Dijon** R :
  - 1 - 5 juillet 2013 (13FM220)
  - 11 - 15 nov. 2013 (13FM232)
- **Paris** :
  - 7 - 11 oct. 2013 (13FM221)
- **Mirmande** *près Montélimar* R :
  - 26 - 30 nov. 2012 (12FM232)
  - 9 - 13 décembre 2013 (13FM223)



Si le niveau de pratique signe une maîtrise dans l'exercice du massage bien-être, le praticien se verra la possibilité d'appartenir au label « Bien-être & Compagnie ».



Pour continuer... *avec l'IFJS !*



page 22

Se perfectionner grâce aux masters

Les masters permettent aux praticiens d'approfondir leurs techniques, de confronter leurs expériences, autour de mises en situation concrètes et pratiques.



page 28

Obtenir la double certification en massage bien-être et en massage assis

Si le Praticien en massage bien-être a participé à au moins une journée de stage en situation, effectué au moins 20 séances de massage assis (hors du stage pratique) et a validé sa pratique massage assis, il reçoit le **Certificat de Praticien en massage-assis.**

S'installer en tant que Praticien membre du label Bien-être & Compagnie



page 5

L'IFJS met à la disposition de ses Praticiens en massage bien-être des outils et conseils essentiels à leur développement commercial : le label de qualité et le réseau professionnel ***Bien-être & Compagnie***. Le label est dédié à la reconnaissance au niveau national de la qualité des massages et du professionnalisme de nos praticiens. Le réseau favorise les échanges et l'entraide entre praticiens, aide à la conception d'outils professionnels de communication, permet de négocier des partenariats d'envergure, d'être présent sur de grands évènements, sur des marchés nationaux. Enfin, il permet au praticien qui débute, et c'est peut-être l'essentiel, de se sentir épaulé, accompagné, conseillé, d'être motivé et reconnu par ses pairs.

Découvrez le label et le réseau Bien-être & Compagnie sur le site **www.bienetre-et-compagnie.fr**



page 40

Devenir formateur facilitateur en Toucher-massage®

Sur l'accord de l'équipe pédagogique et en fonction du niveau technique acquis, le Praticien en massage bien-être à la possibilité d'intégrer la formation de **Formateur Facilitateur en Toucher-massage.**

NOUVEAU

Formation certifiante

Praticien Sport Massage bien-être

Le monde du sport s'ouvre à la pratique du massage bien-être. Les préparateurs physiques, coachs ou éducateurs sportif connaissent aujourd'hui l'importance des techniques de relaxation et de massage dans le cadre de l'accompagnement du sportif. Cette formation a pour objectifs d'apporter les compétences de base pour pratiquer les massages de bien-être et anti-stress, les outils et techniques qui permettent de préparer à l'effort, aider à mieux récupérer, ou encore remettre en forme rapidement.

Massage bien-être* Base *7 jours

14 jours de formation au massage de bien-être, en 2 modules de 7 jours chacun. Correspond au 1er cycle de la formation de Praticien en massage bien-être.

CONTENU, DATE ET LIEU : Voir page 33

Massage bien-être* Approfondissement *7 jours

Attestation de formation en massage bien-être

Le premier cycle de formation est validé par une *Attestation de formation au massage bien-être*.

Module spécialisé* *Sport massage 4 jours

Pour aborder les spécificités du massage sportif : anatomie palpatoire, massage avant et après l'effort, maux courants, etc.

DATE ET LIEU : Lyon (13SPT1) 18-21 avril 13

Stage pratique 3 jours

Stage pratique de 3 jours en situation.

DATE : entre mai et août 2013

Module final* *4 jours

Module final équivalent à 4 jours : entrer dans le métier, mémoire, évaluation finale.

DATE ET LIEU : Paris (13SPT2) 6-8 sept. 13

CERTIFICAT

Certificat de Praticien Sport Massage bien-être

Si le participant a réussi l'évaluation finale, rendu son travail de mémoire et attesté de 25 séances de massage, il reçoit son *Certificat de Praticien Sport Massage bien-être.*

en pratique

JOURS 25

TARIFS

NOUVEAUTÉ

TARIF JEUNES

2700 €

De 17 à 25 ans

PRIVILÈGE : 3500 €

Hors prise en charge, ou lors d'un DIF ou d'un CIF.

RÉFÉRENCE : 4875 €

Dans le cadre d'une formation professionnelle.

+ 90 euros de frais d'inscription



Contenu détaillé de la formation sur notre site ***www.ifjs.fr***
Documentation complète sur simple demande.

Formation certifiante

Formateur-Facilitateur en Toucher-massage

Expérimenter et enseigner

Pour tous ceux qui souhaitent transmettre des connaissances, animer des groupes de formation au Toucher-massage, faire connaître cette approche, nous vous proposons cette formation. Exclusivité de notre institut, la certification de Formateur-Facilitateur en Toucher-massage a été créée et mise en place par Joël Savatofski dès 1990 pour répondre aux nombreuses demandes dans ce domaine et garantir une compétence spécifique.

PRÉSENTATION

Cette formation a pour but de vous aider dans la prise en charge d'un groupe, dans la transmission des connaissances, mais aussi de faire face et gérer de façon pertinente différentes situations. Elle vise à vous donner et expérimenter des outils faciles à utiliser, s'adaptant aux divers projets, dans un esprit tolérant, convivial, ludique, non autoritaire.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Cette formation pratique (exercices, jeux pédagogiques, entraînement à l'animation, supervision) est complétée d'apports théoriques, de réflexions circonstanciées.

Vous pourrez vous initier à notre pédagogie originale, ludique et expérientielle, notamment pour savoir comment donner envie, comment mettre en confiance les participants. Un investissement personnel est demandé à chacun.

CONTENU DÉTAILLÉ

- Évaluer les besoins de chacun.
- Renforcer ses capacités face à un groupe, être à l'aise, mieux se faire comprendre, être à la portée de tous.



en pratique

JOURS 28

DURÉE

14 jours (en 3 sessions de formation) **+ 14 jours** de stages pratiques supervisés, **soit 28 jours au total.**

Nous attachons une grande importance aux séquences en situation (stage pratique).

PRÉ-REQUIS

- Certification 2e degré IFJS.
- Sur l'accord de la responsable de formation après demande motivée et entretien.

TARIFS

Devis sur demande

DATES

Formation 2013 :
la première session se déroule du 14 au 18 janvier 2013 à Mirmande (près Montélimar).

Formation 2014 :
formation spécial soignants.

• Utiliser nos outils pédagogiques, exercices, jeux (intérêts, opportunités, limites).

• Adopter une démarche ludique, créative et laisser une place à l'humour.

• Gérer l'émotionnel, les conflits éventuels, les situations destabilisantes et faire preuve de responsabilité.

Une réflexion sur l'image de soi permet de mieux définir et intégrer le rôle, la place et la fonction du Formateur-facilitateur en Toucher-massage.

DÉROULEMENT

La formation se déroule suivant deux modes d'apprentissage.

• **Les sessions dites *théoriques*, au nombre de trois.**
Elles permettent d'apporter les différentes connaissances nécessaires pour transmettre, enseigner, faciliter l'approche du Toucher massage. Il s'agit d'un travail pratique individuel ou collectif sous forme de jeux de rôle, exercices, informations, discussions, réflexions, mise en situation et d'apports théoriques.

• **Les sessions *en situation*, au total 14 journées réparties sur l'année de formation.**
Ces sessions sont choisies en fonction de critères favorables pour le stagiaire (besoins, projets, etc.).
Ces stages pratiques se déroulent lors de stages ou de formations de notre école et sont supervisés par un formateur agréé, dont une session au moins avec Joël Savatofski ou Martine Taccard.
Elles donnent lieu à un travail de réflexion, d'analyse, sur la pédagogie, la prise en charge d'un groupe, la relation au stagiaire, au groupe, à l'institution.

A l'issue de la formation, vous recevez le :

Certificat de Formateur Facilitateur en Toucher-massage

Paroles de formateur

« La formation à la pédagogie est fondamentale si on souhaite enseigner, d'autant plus quand il s'agit d'une discipline liée à la communication, à la relation au corps. On ne s'improvise pas formateur. Tout comme le meilleur danseur du monde peut-être piètre enseignant, il en est de même dans le domaine du massage. Dans la mesure où il s'agit moins d'apprentissages théoriques, de règles et de gestes techniques que d'acquérir d'abord la confiance en soi, d'adopter des attitudes bienveillantes, d'être plus à l'aise, on ne peut pas enseigner le massage bien-être comme l'informatique ou la kinésithérapie.



Joël Savatofski et Martine Taccard

• Comment libérer certains participants des peurs du contact ?
• Comment encourager, faciliter l'approche de ce « bon sens » et surtout comment donner le goût et la motivation de toucher/masser ainsi que le plaisir à le pratiquer, condition sine qua non pour un bon exercice du Toucher/masser ?
• Enfin, comment éviter et réduire les massages à des apprentissages techniques, des gestes appris par cœur plaqués sans âme comme une mécanique bien huilée ?
In fine, comment peut-on enseigner cet art sans être formé à la pédagogie ?
C'est pour cela que j'ai élaboré une formation spécifique, pédagogique, de « formateur/facilitateur en Toucher-massage » afin notamment de pouvoir répondre à toutes ces questions. Une pédagogie et des outils (plus de cent jeux et exercices ont été ainsi mis au point pour faciliter les apprentissages) qui, loin des enseignements classiques et académiques peut surprendre au début, mais les résultats parlent d'eux-mêmes. »

Joël Savatofski, fondateur de l'IFJS




l'école

Contact

• Siège social

Institut de Formation
Joël Savatofski
1, rue du Docteur André Barbier
21000 DIJON
Fax : 03 80 72 20 97
Email : contact@ifjs.fr



• Accueil téléphonique

03 80 74 27 57

Du lundi au vendredi de 9h à 17h30

• Equipe



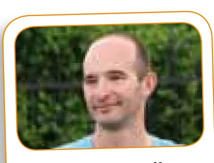
Joël Savatofski
Directeur



Jacqueline Thonet
Organisation et Pédagogie
03 80 74 93 13
jacqueline.thonet@ifjs.fr



Christine Charrier
Administration et Comptabilité
03 80 74 93 14
christine.charrier@ifjs.fr



François Cordier
Communication et Coordination du label
03 80 74 93 15
communication@ifjs.fr



Dolorès Brottin
Massage assis et évènementiels
03 80 74 93 16
dolores.brottin@ifjs.fr



Nadège Thevenot
Stages et formations pour les soignants
03 80 74 27 57
nadege.thevenot@ifjs.fr



Isabelle Picard
Stages et formations tout public
03 80 74 93 14
isabelle.picard@ifjs.fr

• Sur internet

3 sites pour tout partager !



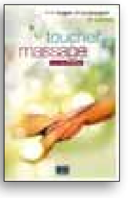
www.ifjs.fr
Toutes les infos sur les formations, les stages, l'actualité de l'école, les évènements...

www.bienetre-et-compagnie.fr
Tous les praticiens et l'actualité du réseau...

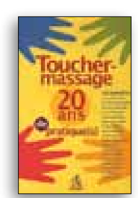
www.congres-toucher-massage.fr
Présentation et archives des congrès passés et futurs...

Documentation

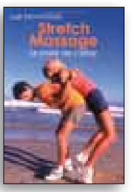
• Ouvrages de référence



Le Toucher-massage
de Joël Savatofski
143 pages
Éd. Lamarre (2010)
Coll. *Soigner et accompagner*



Toucher-massage : vingt ans de pratique(s)
ouvrage collectif
204 pages
Éd. de Parry (2006)
Coll. *Santé*



Stretch massage : le plaisir de s'étirer
de Joël Savatofski
136 pages
Éd. Dangles (2004)
Coll. *Santé naturelle*



Jeux-Massages
de Joël Savatofski
192 pages
Éd. Vivez Soleil (2002)
Coll. *Développement personnel*



Le Massage douceur
de Joël Savatofski
271 pages
Éd. Dangles (2009)
Coll. *Santé naturelle*



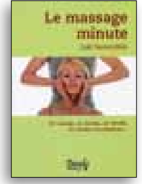
L'affaire «massage bien-être»
de Joël Savatofski
285 pages
Éd. Yves Michel (2006)
Coll. *Santé*



Le toucher apprivoisé
de Pascal Prayez et Joël Savatofski
213 pages
Éd. Lamarre (2009)
Coll. *Soigner et accompagner*



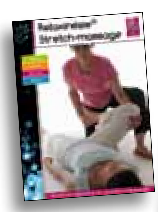
La Pause Massage
de Joël Savatofski
9 pages
Éd. Dangles (2010)
Coll. *Santé naturelle*



Le massage minute
de Joël Savatofski
96 pages
Éd. Dangles (2009)
Coll. *Santé naturelle*

• Vidéos

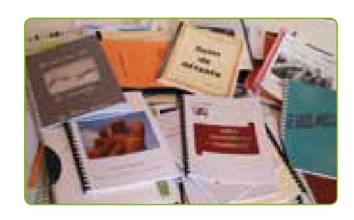
Parmi les supports pédagogiques conçus par l'IFJS figure une collection croissante de vidéos sur DVD dont : *Le massage de la femme enceinte, Le massage du bébé, le Congrès 2008, Le Congrès 2010, Le Congrès 2012, Le Massage Essentiel, La Relaxinésie*, etc.







• Articles, mémoires, études...



La base de donnée de l'IFJS recence plus de 200 ouvrages et plusieurs milliers d'articles. Mais la plus grande richesse réside dans les dizaines de mémoires rendus chaque année par les stagiaires.



Pédagogie

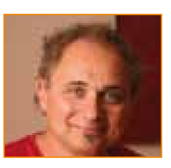
1 / Une équipe expérimentée

formée à la pédagogie

Nos formateurs n'enseignent que ce qu'ils connaissent et maîtrisent parfaitement, avec toute la richesse et les nuances liées à leur expérience de terrain.

Formés au Toucher-massage, tous ont suivi sur quatre années l'enseignement technique et pédagogique au sein de l'IFJS. Venant d'horizons différents, ayant une pratique et une grande expérience des massages de bien-être, ils ont été choisis pour leurs qualités de cœur, d'écoute, de créativité et d'adaptation aux situations et aux personnes.

Dans le domaine des soins, les formations proposées sont le fruit de l'expérience des formateurs et de la façon dont ils ont mis en application le Toucher-massage dans différents secteurs de la santé. Leur savoir-faire est reconnu de tous nos partenaires.



Joël Savatofski

Pédagogue et créateur de nombreuses techniques. 35 années de pratique de massage et d'enseignement. Fondateur de l'IFJS. Directeur.



Jacqueline Thonet

Responsable pédagogique IFJS. Praticienne de massage bien-être. Présidente de l'association Soiliance.

Formateurs IFJS depuis 15 ans et plus



Stéphane Query

Formateur grand public. Praticien de massage bien-être. Ses domaines de prédilection : le massage sportif, le massage-coaching et la réflexologie.



Janine Bharucha

Formatrice grand public et soignants. D'origine indienne, ses domaines de prédilection sont la danse, la créativité dans le massage et l'expression corporelle.



Elisabeth Forest

Formatrice et praticienne de massage bien-être. Expertise en Toucher-massage dans le domaine du soin et de l'accompagnement : fin de vie, douleur, soins à domicile, etc.



Martine Taccard

Formatrice soignants et grand public. Responsable de la Formation de formateurs. Son domaine de prédilection : la pédagogie.



Corinne Gaudio

Formatrice grand public et soignants. Praticienne de massage bien-être et Anim'massage. Sophrologue. Enseignante de Tai chi chuan.



Maryline Blondeau

Formatrice grand public et soignants. Praticienne de massage bien-être. Grande expérience de terrain dans le domaine des soins.



Pédagogie

2 / Une pédagogie adaptée

fondée sur la confiance en soi

La compétence n'est pas liée à l'accumulation de connaissances théoriques, de manœuvres ou protocoles plaqués sans discernement sur un corps, mais bien plus à un savoir-être qui adapte et dirige nos apprentissages, donne un sens à nos gestes et permet une prise en charge adaptée et personnalisée.

Expérimentée depuis plus de 20 ans, notre méthode pédagogique s'inspire du travail d'apprentissage de disciplines corporelles (danse, théâtre...) et relationnelles. Elle s'identifie par des exercices préalables spécialement étudiés, un climat convivial qui donnent le goût, l'envie et la confiance nécessaire. Ces exercices et jeux permettent de :

- mettre à l'aise les stagiaires afin que chacun puisse s'exprimer plus librement, évacuer les éventuels blocages inhérents à ce type de pratique ;
- donner le goût, l'envie et le plaisir du toucher/masser, condition essentielle pour une pratique aisée et généreuse ;
- repousser les préjugés et les idées reçues dans l'approche de l'autre, se réconcilier avec son potentiel intuitif et d'attention à l'autre ;
- expérimenter une façon de faire en douceur, utilisant la fluidité du mouvement, le tact du contact, le balancement régulier (transfert du poids du corps), pour une pratique aisée, relachée et sans fatigue ;
- révéler les capacités de chacun (le pouvoir faire) et permettre à tous d'avoir la possibilité de s'adapter, quelle que soit la situation.

Formateurs IFJS depuis 10 ans et plus



Rolande Duboisset

Formatrice en milieu soignant. Domaines privilégiés : le Toucher-massage en santé mentale, les soins esthétiques et la petite enfance.



Laurence Carminati

Formatrice soignants et grand public. Praticienne en massage bien-être et Anim'massage.



Frédérick Decouchon

Formatrice soignants et grand public. Praticienne de massage bien-être. Grande expérience en Anim'massage.



Françoise Boissières

Soignante approche centrée sur la personne, formatrice en Toucher-Massage et en relation d'aide, auteur.



Roselyne Bigé

Formatrice milieu soignant. Infirmière en soins à domicile. Expérience en accompagnement dans les soins palliatifs.



Claude Taccard

Formateur grand public. Enseignant et professeur d'Aikido. Praticien Shiatsu, massage bien-être et Do in.



Pédagogie

3 / La pratique et l'expérience fondent l'apprentissage

L'apprentissage des techniques (gestes et manœuvres) est essentiellement expérientiel, c'est-à-dire qu'il est basé sur le vécu par l'expérience du donner et recevoir. Cet apprentissage permet de mettre en application rapidement les techniques enseignées, dès le lendemain des sessions de formation.

Lors d'une formation longue, cet apprentissage expérimentiel est complété d'outils pédagogiques dont l'objectif est de permettre la poursuite de l'apprentissage entre les sessions de formation, afin d'enrichir la pratique des stagiaires :

- Tutorat : en formation de Praticien massage bien-être, chaque stagiaire est accompagné d'un praticien certifié, tuteur qui l'accompagne en dehors des temps de formation, l'aide à s'auto-évaluer, à travailler sa pratique, avec l'appui de supports méthodologiques.

- Travail de suivi : en formation de Praticien en Toucher-massage, le stagiaire est invité à élaborer un travail de suivi individualisé pour lequel il bénéficie d'un suivi et de supports méthodologiques.

- Stage en situation : à l'occasion de congrès, salons, évènements sportifs, etc., chaque stagiaire doit participer à une journée de stage, sous la supervision d'un formateur. Prendre soin d'un public non averti, en maîtrisant l'accueil, l'installation, en adaptant sa technique, est une véritable première expérience professionnelle.

Formateurs IFJS depuis 5 ans et plus



Agnès Pasturel

Formatrice milieu soignant. Infirmière en petite enfance. D.U. Douleurs. Grande expérience du Toucher-massage comme enrichissement de la pratique soignante.



Nathalie Nicolas

Formatrice milieu soignant IFSI et IFAS. Mise en place et responsable d'ateliers et de permanences massage pour le personnel en institution.



Michelle Fortez

Formatrice milieu soignant IFSI et IFAS. Référente Toucher-massage au sein de son établissement.



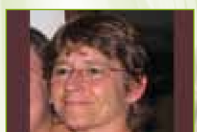
Catherine Missotte

Formatrice soignants et grand public. Praticienne de massage bien-être. Domaine privilégié autour de la naissance et de la petite enfance.



Emmanuelle Cartaud

Formatrice soignants et grand public. Praticienne de massage bien-être. Expérience auprès de personnes dépendantes physiques et/ou psychiques.



Sandrine Hontarède

Formatrice milieu soignant. Infirmière, D.U. Douleurs et Soins palliatifs. Expérience de terrain : le Toucher-massage dans l'accompagnement en fin de vie.



Pédagogie

4 / Des techniques éprouvées

évolutives et créatives

Les techniques que nous enseignons, pratiquées et constamment améliorées depuis plus de 25 ans, ont cette particularité d'être conçues pour s'adapter à toutes les situations, aux besoins de chacun et de laisser une place importante à la créativité. Ainsi, nous transmettons un « savoir masser » plutôt que des acquisitions codifiées.

Autre spécifité, nos techniques se complètent entre elles : les Massages minute font merveille sur l'autoroute, dans les coulisses d'un spectacle ou en maison de retraite, la Relaxinésie s'adapte aux enfants comme aux danseurs, les massages assis s'installent dans la rue comme dans entreprise, etc. Tout est possible et, comme le disait le regretté Charles Trenet, *il suffit pour ça d'un peu d'imagination* !

Nous avons enfin à coeur de laisser une place de choix à la créativité. C'est elle qui nous permet d'imaginer de nouveaux concepts, de créer de nouvelles techniques, des formes de relation, des gestes différents pour le bien-être de chacun. C'est un des moteurs de recherche de notre Institut qui a notamment permis de donner naissance, par exemple, aux Anim'massages® (animation par le massage), à des applications nouvelles dans le milieu soignant, avec les enfants (jeux-massage), dans le milieu artistique (danse-massage), etc. Pour le praticien de bien-être, la créativité est cette capacité à adapter ses gestes en fonction des situations et des personnes, à se renouveler, à utiliser les ressources de chacun pour personnaliser et enrichir une prestation.

Nouveaux formateurs IFJS



Odile Gauthier
Infirmiere DE, expérience dans de nombreux secteurs de la santé, de la petite enfance à la santé au travail. Intervenante auprès du public soignant.



Izabella Paletska
Massothérapeute. Expérience dans le domaine des soins en déficiences physiques et mentales. Formatrice massage assis et technique suédoise.

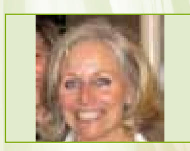


Juliette Grollimund
Formatrice grand public et soignants. Praticienne de massage bien-être et Anim'massage. Sophrologue. Enseignante de Tai chi chuan.



Dolorès Brottin
Formatrice grand public. Praticienne de massage bien-être et Anim'massage.

Avec le concours de...



Annie Valenza
Esthéticienne de grande expérience, formée au Toucher-massage. Enseignante en école d'esthétique spécialisée en soins hydro-esthétiques. Formatrice Spa Manager.



Yannick Brondel
Psychologue clinicienne. Gérontologue. Sophrologue. Praticienne en Toucher-massage.

D'autres formateurs Toucher-massage et praticiens de bien-être interviennent ponctuellement au sein de L'IFJS :
Gilles ARTERO / Laurence BOCKET / Geneviève CAGGIANO
Isabelle CUISSET / Michelle JOLY / SABINE SPRITCH
et d'autres encore directement au sein de leur institution.



Les techniques IFJS

Toutes les techniques enseignées se sont enrichies sur l'expérience de quelques 25 années de pratique. Elles ont été conçues pour être utilisées dans le quotidien de chacun ou comme outils pour les professionnels du bien-être.

Massage minute

La détente express



Le principe de base est la détente d'une personne ou d'une zone tendue, ceci quelles que soient les conditions matérielles (vêtu, assis ou même debout), le cadre et le temps dont on dispose.

Le Massage Anti-Stress Minute
Il fait partie des must en matière de détente adaptée aux différentes situations quotidiennes, et il a donné naissance au Massage assis sur chaise. Aujourd'hui, la preuve de ses qualités n'est plus à démontrer. Il peut se pratiquer vêtu, debout ou assis, avec ou sans appui. L'objectif est la détente du haut du corps : dos, nuque, épaules, bras, etc. Vous aurez l'occasion d'en faire l'apprentissage dans ses multiples facettes... comme par exemple, la fameuse manœuvre «anti-stress express» qui ne prend que quelques secondes !

Massage minute des mains, des pieds, du visage (tête)
Des techniques simples, astucieuses, permettant un apprentissage en quelques minutes pour une efficacité étonnante.

Le massage du dos assis (à l'huile et avec appui)
Une façon non seulement très pratique de masser le dos, mais particulièrement efficiente pour diminuer les tensions, la fatigue et mettre en forme immédiatement. Une prise en charge aisée avec des applications dans tous les domaines de la vie quotidienne ou professionnelle.

LIVRE DE RÉFÉRENCE

- Le Massage Minute (Éd. Dangles)

Techniques IFJS

Relaxinésie® et Stretch-massage®

Le lâcher-prise pour tous

Technique de relaxation et de remise en forme, fondée sur le lâcher-prise, les mobilisations passives et les étirements doux.

Il s'agit de mobiliser les différentes parties du corps les unes après les autres, en y associant, dans une séance complète, le massage des extrémités (pieds, mains, tête) afin d'obtenir un relâchement complet et un bien-être immédiat. Aisée à pratiquer, évolutive, très agréable à recevoir et à donner, cette méthode est particulièrement appréciée. La Relaxinésie est aussi une façon innovante d'apprendre à utiliser une attitude et des gestes sécurisants, à entrer en relation avec le corps de l'autre par le toucher.

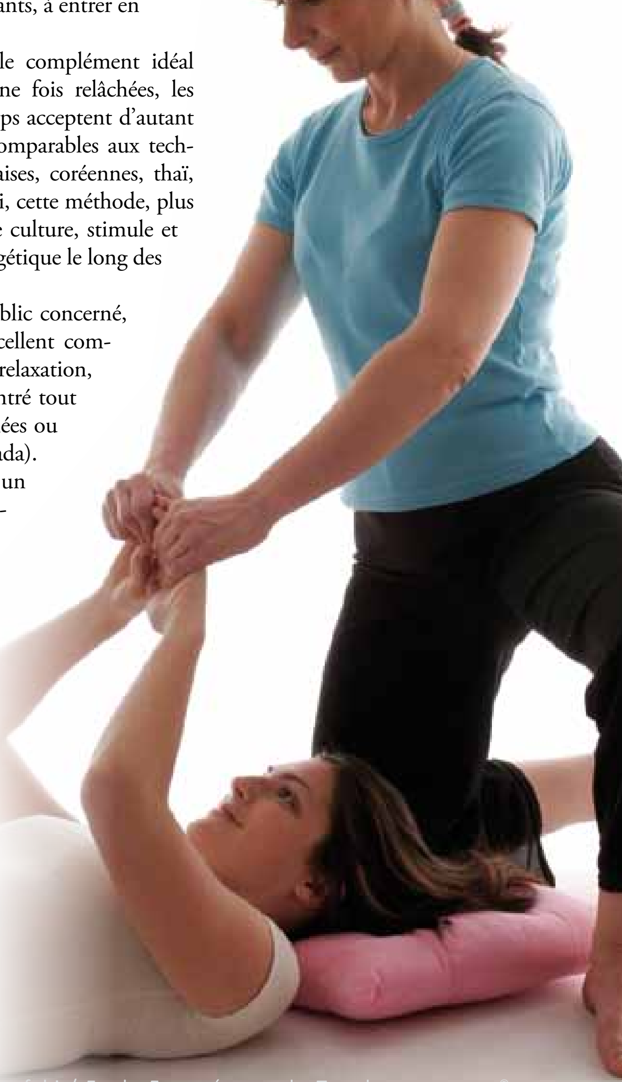


Le Stretch-massage est le complément idéal de la Relaxinésie car, une fois relâchées, les différentes parties du corps acceptent d'autant mieux les étirements. Comparables aux techniques orientales, japonaises, coréennes, thaï, très en vogue aujourd'hui, cette méthode, plus douce et adaptée à notre culture, stimule et régule la circulation énergétique le long des méridiens.

Modulable suivant le public concerné, la Relaxinésie est un excellent complément des cours de relaxation, danse, théâtre, gymnastique... mais elle a aussi démontré tout son intérêt dans le cas de personnes fatiguées, déprimées ou souffrantes (expérimentations Piroska Kennedy - Canada).

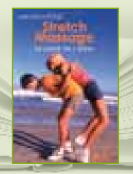
Parce qu'elle est facilement utilisable, elle est aussi un atout précieux pour les soignants. Elle offre de l'intérêt chez le bébé, l'enfant, la personne adulte alitée, comme chez la personne âgée. Ne nécessitant aucune condition particulière, elle se pratique habillée.

La Relaxinésie est abordée de la façon suivante : au sol, sur table, en séance complète ou «minute», ou encore avec des tissus. Cette dernière méthode, particulièrement ludique et créative, a été expérimentée avec succès par Joël Savatofski dans les écoles primaires dès 1989 et a donné lieu à un livre, *Jeux massage*.



LIVRE DE RÉFÉRENCE

■ Stretch Massage
Le plaisir de s'étirer
(Éd. Dangles)



Techniques IFJS

Massage Essentiel®

L'esprit du bien-être

Le Massage Essentiel est la synthèse des différentes techniques californiennes (rythme, fluidité, globalité, manœuvres enveloppantes) et suédoises (travail sur les différentes parties du corps).

Fleuron de notre école en matière de massage bien-être, le Massage Essentiel est le fruit de nombreuses années d'expérience. C'est une prestation de grande qualité qui met en avant l'écoute, la prise en charge complète et personnalisée de la personne.
Ce massage complet du corps aux huiles essentielles apporte une relaxation profonde, favorise la circulation énergétique, réactive le métabolisme, donne une sensation d'unification et aide à mieux vivre son corps. C'est une expérience où l'on retrouve le plaisir de donner et celui de recevoir.
De plus en plus utilisé et recherché, le Massage Essentiel intéresse les professionnels du soin et du bien-être. Il prend en compte la personne dans sa globalité, valorise son identité et l'aide à découvrir ou retrouver une image valorisante.

Son apprentissage passe par un travail localisé (technique suédoise) sur les différentes parties du corps : dos, membres inférieurs et supérieurs, nuque, visage (tête), ventre. La dimension californienne est abordée notamment avec l'utilisation des bras, des avant-bras, et de la «pleine paume», créant une gestuelle enveloppante, fluide, reliant chaque partie du corps. Ces gestes aux effets rassurants et relaxants mettent en valeur les qualités créatives de chacun et le côté artistique du Massage Essentiel. C'est donc une excellente façon de se découvrir soi... et l'artiste qui sommeille en chacun de nous !



Techniques IFJS

Massage assis

Relaxant et dynamisant



Le massage assis a été imaginé et créé par Joël Savatofski pour répondre à un besoin de détente, de lien et de convivialité.

Dès 1990, Joël descend dans la rue pour sensibiliser le public et populariser l'art du massage en réadaptant cette pratique ancestrale à notre société occidentale. Il s'est fait connaître à travers les opérations inédites, les Pauses-massage®, menées avec son équipe sur les aires autoroutières de France, dans le métro parisien, les aéroports, les entreprises, de nombreux événementiels et même à la Chambre des députés. Cette méthode, largement éprouvée auprès de tous les publics, adoptée par de nombreux professionnels, fait aujourd'hui école. Elle connaît un immense succès, ouvrant la voie à un développement prometteur du massage populaire dans notre pays, ce qui engendre de nombreuses créations d'emploi. Elle est donc ouverte à tous ceux ou celles qui partagent cet état d'esprit et ce sens du service.

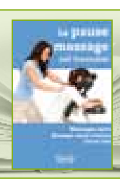


«*Demain on fera une pause massage comme on fait aujourd'hui la pause café* » avait parié il y déjà 20 ans J. Savatofski, et «*Le massage assis sera l'outil n°1 de la gestion du stress. Créateur de liens, de convivialité, il contribuera à une nouvelle culture d'entreprise. Quant aux animations événementielles et manifestations publiques, elles feront de plus en plus appel à ce service*».

La séance de massage assis se pratique à même les vêtements sur des personnes confortablement installées sur un siège ergonomique. Cette technique spécifique de toucher-détente, de courte durée (6 à 14 minutes selon le flux des personnes présentes ou le contrat proposé), est très efficace. Créative, ludique, dynamique et conviviale, cette méthode a été conçue pour s'adapter à chaque personne, à chaque situation et être abordable par tous.

LIVRE DE RÉFÉRENCE

- La Pause Massage (Éd. Dangles)





Au fil du temps...

Ecole depuis 1986

Nous vous proposons de découvrir dans ces pages les grandes étapes du parcours de Joël Savatofski et de son école.

1979 Un déclic fondateur

Diplômé d'Etat de Masseur-Kinésithérapeute en 1969, insatisfait du cursus de kinésithérapie axé essentiellement sur la mécanique humaine, Joël Savatofski suit des études en Psycho et Sciences de l'éducation et participe à plusieurs groupes de réflexion sur la relation soignant-soigné. Il se forme alors à la réflexologie, à la relaxation psychosomatique, aux techniques orientales (shiatsu, taï-chi-chuan, etc.) et découvre l'apport essentiel des disciplines dites du « potentiel humain » telles que la bioénergie, la communication non verbale, l'analyse transactionnelle, la danse, le théâtre impro, le mime, etc.

C'est en 1979 que Joël Savatofski s'initie au massage californien. C'est une véritable révolution qui lui fait découvrir les vraies valeurs du toucher, du massage, de la prise en charge globale de la personne et le motive à se lancer dans le domaine du bien-être. Ses premiers stages, qu'il associe à d'autres disciplines (ski, danse, théâtre, écriture, etc.), sont des succès et feront école. Ces années d'expériences le conduiront à développer **le Massage Essentiel,** synthèse des techniques californienne et suédoise.

Parution en 1986 du livre *Le Massage douceur* (Éd. Dangles) qui deviendra un best seller et le livre-référence du massage bien-être avec plus de 50 000 exemplaires vendus à ce jour.

1982 Le monde soignant

Joël Savatofski lance en 1982 le cours Corps-toucher-massage à l'école d'infirmiers de Versailles et découvre alors la carence de toucher dans les soins et en particulier à l'hôpital. Il bâtit alors, pour les soignants, le concept de Toucher-massage.

Après avoir tenté, en vain, de faire bouger les choses au sein de sa profession, se heurtant au désintérêt des kinésithérapeutes, **il crée en 1986 l'Ecole du Toucher-massage, institut d'enseignement et de recherche pédagogique.** L'objectif est ambitieux : plus aucun malade, plus aucune personne souffrante, ne seront laissées pour compte sans être touché, massé, cocooné, quand en existe le besoin. En 1988 paraît ***Le Toucher apprivoisé*** (Éd. Lamarre), co-écrit avec Pascal Prayez, suivi 10 ans plus tard du ***Toucher-massage*** (Éd. Lamarre), livre de référence pour tous les soignants.



Toucher-massage pour les patients et massage détente pour les soignants !

Le travail de l'IFJS auprès des soignants est récompensé en 2005 par l'attribution du **Prix spécial du jury au Concours National de la Formation permanente pour les 300 soignants formés au Toucher-massage** au Centre Hospitalier de Lagny (78).

Au fil du temps...

1989 Massage tous azimuts

En 1989, premiers ateliers avec les enfants dans les écoles primaires, suivis 5 ans plus tard du livre ***Jeux massages*** pour les enseignants et les éducateurs.



En 1992, Joël Savatofski créé les premières Pauses massage sur les aires autoroutières. Cinquante mille personnes reçoivent une séance de massage assis. Le **massage assis minute et l'Anim'massage®** (animation par le massage) sont nés et investiront dès lors les aéroports, les entreprises, le théâtre, la danse, les événementiels, les centres commerciaux… jusqu'à la Chambre des députés pour sensibiliser nos chers élus ! **25 années de partage tous azimuts avec tous les professionnels du corps** : esthéticiennes, coiffeurs, professeurs de gym, danseurs, éducateurs, assistantes sociales, etc.

Ci-dessus, animation en école primaire, Rue de Beaubourg. Ci-dessous, intervention sur une aire autoroutière.



Toutes les deux heures... La pause s'impose !

Première mondiale en 1996 : le massage descend dans le métro parisien. Journalistes canadiens, japonais, américains viennent voir, surpris, cette animation inédite.



Parisians relax on their touchy-feely Metro

1999 Rencontres et reconnaissance

1999, première rencontre avec Bernard Kouchner. Reçu au Ministère de la Santé, Joël Savatofski y défend la pratique libre des massages en France, à la fois pour les praticiens des massages de bien-être mais aussi pour les esthéticiennes et d'autres acteurs concernés.



Monsieur le Ministre est entre de bonnes mains !

En 2001, Joël Savatofski reçoit le soutien des plus grands spécialistes au **Congrès Mondial du Toucher à Montréal et co-fonde en 2002 l'ASMBE** (association de soutien au massage bien-être). Il se lance alors dans une bataille judiciaire afin d'interpeller l'opinion publique et les politiques sur les obstacles rencontrés pour l'utilisation de cette pratique ancestrale.

En 2002-2003, il gagne son procès contre la Fédération française des masseurs-kinésithérapeutes et obtient un arrêté définitif de la cour de cassation. Ce combat est relaté dans son livre ***L'affaire massage bien-être*** sorti en 2008.



Joël Savatofski fonde en 2004, avec d'autres pionniers du massage, la FFMBE (Fédération Française de Massage-Bien-être), mais il ne souhaite pas en prendre la tête malgré le plébiscite des professionnels concernés, et ce afin de rester ce qu'il n'a cessé d'être : un militant de terrain.



De gauche à droite et de haut en bas : J.L. Abrassart, M. Burneau, J. Savatofski, G. Largier, C. Camilli.

Au fil du temps...

2004 Recherche et information

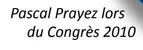
En 2004, l'IFJS fait salle comble à Paris lors de son premier Congrès européen du Toucher-massage.



La première étude sur les bienfaits du Toucher-massage y est alors présentée. Cette manifestation biennale permet aux spécialistes et aux gens de terrain de partager leur savoir-faire, d'explorer de nouvelles pratiques, de s'informer des avancées dans les domaines du massage.

En 2006, le congrès met en avant l'impact du toucher dans les soins et **en 2008** chaque congressiste peut constater que **le bien-être à l'hôpital n'est plus une utopie**, qu'il se développe au service des malades et à travers des pauses-massage entre les soignants.

Congrès 2010 : «La peau, le toucher : douleur et plaisir», avec une thématique novatrice : l'accompagnement à la sexualité des personnes handicapées.



Pascal Prayez lors du Congrès 2010

2010 Profession bien-être

2010 marque un nouveau tournant pour l'IFJS.



Le succès que rencontrent les formations pousse l'IFJS à innover encore en plaçant à la disposition des praticiens les outils et le cadre leur permettant d'exercer sereinement leurs nouvelles compétences.

Ces innovations prennent de multiples formes :

- pour les praticiens en massage bien-être, l'IFJS crée **un label accompagné d'un réseau d'associations régionales de praticiens professionnels ;**
- pour les soignants, dont les nouvelles compétences massage sont chaque jour mieux reconnues, l'école adapte sa **formation Toucher-massage** vers un contenu plus modulable, plus riche et **plus professionnel.**

Enfin, l'IFJS s'engage dans une démarche de 3 ans avec les organismes publics pour permettre **la reconnaissance officielle des métiers de Praticiens en Toucher-massage et Praticiens de massage bien-être®.**

Avec le label **Bien-être & Compagnie**, créé en 2010, l'IFJS se dote d'un véritable label qualitatif autour duquel se fédèrent les praticiens de massage bien-être à la recherche d'une marque reconnue, d'un réseau qualité solide et d'outils adaptés leur permettant de développer leurs activités professionnelles.



2012 / 2013

L'aventure continue !

Porté par votre confiance, votre reconnaissance et votre soutien pour la qualité des formations et pour les initiatives menées, l'IFJS s'anime avec énergie pour défendre ses valeurs fondamentales : la possibilité pour tous de recevoir des massages de bien-être. Petit panorama des chantiers en cours...

Nouvelle formation Sport Massage bien-être

Le monde du sport s'ouvre à la pratique du massage bien-être. En partenariat avec l'UNSA, nous avons mis sur pied une nouvelle formation certifiante qui apporte les compétences de base du massage bien-être et anti-stress, mais aussi les techniques spécifiques pour préparer à l'effort, aider à mieux récupérer ou remettre en forme rapidement.



Informations page 39 - côté bien-être.

Journées bientraitance et bien-être dans les soins

Bordeaux / Sept. 2013

Deux journées de conférences et d'ateliers organisées par l'IFJS pour acter le fait que le bien-être n'est plus un mot tabou dans le monde soignant : bien-être pour le soignant, pour le patient ou pour le résident.



Informations page 7 - côté soignants.

6e congrès européen du Toucher-massage®

Dijon / Juin 2014

Après le succès du 5e congrès à Lyon, où près de 300 congressistes nous ont rejoints, c'est la ville de Dijon qui accueillera en juin 2014 la 6e édition du Congrès européen du Toucher-massage. «Et si on parlait d'amour ?» est la nouvelle thématique proposée pour cette rencontre.

Informations page 6 - côté soignants.

Bien-être à l'hopital pour les soignants

La formation certifiante de *Praticien en relation d'aide par le Toucher-massage* évolue chaque année pour répondre au mieux aux attentes des soignants et des institutions. Ainsi, deux nouveaux modules optionnels de spécialisation sont proposés cette année : *Bien-être à l'hôpital pour les soignants* et *Toucher-massage en petite enfance*. Chaque stagiaire a ainsi le choix entre six modules de spécialisation pour adapter la formation à ses besoins spécifiques.

Informations page 31 - côté soignants.

Nouveaux lieux de formation

Avec le souci constant d'une plus grande proximité pour limiter autant que possible les déplacements liés aux formations, l'"IFJS inscrit à son catalogue deux nouveaux lieux de formation en France, à **Rennes** et **Lille**. Notre présence sur **Genève** est également renforcée avec la possibilité d'y suivre la formation complète de Praticien en massage assis. Enfin, un nombre croissant de modules de la formation de Praticien en massage bien-être se déroulent à **Paris** et dans plusieurs villes de province.

Autres possibles

• CROATIE

Nous vous proposons de profiter d'un nouveau cadre pour accueillir l'édition 2013 du ***Stage loisirs massage d'automne***. Traditionnellement organisé à Marrakech, ce séjour pourrait désormais s'implanter en Croatie. Paysages changeants au fil des saisons, patrimoine ancré dans l'histoire, parcs nationaux, littoral rocheux préservé et ilots majestueux, la Croatie garantit un dépaysement total, et notre formule ***Multirythmes multiplaisirs*** vous permettra d'associer l'apprentissage de massages et de techniques inédites aux plaisirs d'un séjour touristique hors du commun.



• COURS INDIVIDUELS

L'IFJS vous propose un service individualisé sous forme de cours particuliers, ou de séances de soutien, avec un formateur agréé IFJS, pour :

• toute personne désireuse de se remettre à niveau après un arrêt, de faire le point ou d'être évaluée sur sa compétence, de peaufiner ou de renforcer sa technique ;

• toute personne souhaitant simplement découvrir ou s'initier au massage en famille, en couple.



• ANIMATION

Si vous êtes un groupe, une entreprise, une institution, une association, un évènementiel, vous pouvez faire appel à notre institut et à ses réseaux de praticiens **pour mettre en place des animations bien-être sur mesure.**

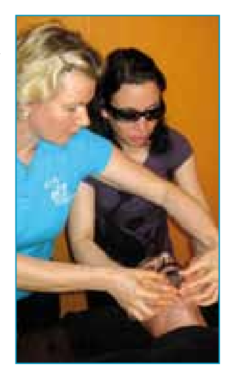
De grands noms font régulièrement appel à notre savoir-faire issu de 25 années de réalisations : Leroy Merlin, EDF, Arcelor Mital, Sanofi Aventis, Armée de Terre, etc.

• A VOUS LA MAIN !



Début septembre 2012, l'IFJS démarre le tournage d'une collection de courtes vidéos explicitant les principales manoeuvres utilisables par chacun d'entre-nous pour prodiguer attention et détente à sa famille, à ses amis, à ses collègues et à soi-même. Les techniques exposées se veulent très faciles d'accès, simples à reproduire, toujours dans un esprit de bien-être partagé. Cette collection commence par **36 manoeuvres de «Massage minute»** et sera accessible gratuitement sur notre site **www.ifjs.fr** dès la fin d'année.

• PARTAGER LE BIEN-ÊTRE !



Depuis sa création, notre école ouvre son enseignement à toutes les personnes désireuses de pratiquer l'art du massage. L'IFJS contribue ainsi, auprès des personnes porteuses d'un handicap, à leur accès aux métiers du bien-être. Nous avons ainsi contribué à la première formation professionnelle de praticiens bien-être pour déficients visuels et depuis acquis un savoir-faire dans ce domaine.

Formation au Massage Essentiel® *(page 9)* ***spécifique pour non ou mal voyants.***

Durée : 6 jours en 2 sessions (groupe limité)

Début : 4e trimestre 2013

Renseignements : contact@ifjs.fr

Informations pratiques

Infos et recommandations à propos des formations

LIEUX DE FORMATION

Les sessions se déroulent dans les villes de : **Dijon** (Messigny-et-Vantoux), **Paris** (19e arr.), **Lyon** (6e arr.), **Nantes, Rennes, Lille, Mirmande** (près Montélimar), près **Montpellier** (St-Martin-de-Londres) et **Genève**.
Un mois avant l'entrée en formation, chaque stagiaire reçoit une convocation stipulant l'adresse exacte du lieu, le plan d'accès, les horaires et les hébergements disponibles sur place ou à proximité.

RESTAURATION



Chaque fois que cela est possible et dans un but pédagogique, nous vous proposons de prendre les repas ensemble, stagiaires et formateurs réunis. Nous savons ces moments informels riches en échanges.

HÉBERGEMENT

Pour les mêmes raisons, quand les sessions se déroulent avec hébergement sur place (sessions dite «en résidentiel»), nous conseillons aux stagiaires de profiter de cette opportunité.
Les centres de Messigny-et-Vantoux (à quelques kilomètres de Dijon), de Saint-Martin de Londres (près Montpellier) et de Mirmande (près Montélimar) proposent un hébergement en résidentiel.



Centre résidentiel de Messigny-et-Vantoux (Dijon)

MATÉRIEL ET TENUE VESTIMENTAIRE

Matériel, huiles et supports pédagogiques (livres, vidéos, documentations) sont fournis aux participants sans supplément. La tenue vous sera spécifiée dans votre convocation (vêtements confortables à prévoir).



Tous les documents nécessaires pour vous inscrire et vous rendre sur un lieu de stage, sont téléchargeables sur le site de l'école, rubrique *Téléchargements* :
www.ifjs.fr/documents/

TARIFS ET RÈGLEMENT

Tous les tarifs sont nets. Les frais de transport, d'hébergement et de restauration sont à la charge du stagiaire.
Les chèques sont à envoyer avant le début du stage ou de la formation. Leur encaissement a lieu au terme du stage et de manière échelonnée pour les formations certifiantes, suivant un calendrier défini dans le contrat.
Le tarif Jeunes est réservé aux stagiaires âgés de 17 à 25 ans. Chaque session dispose d'un nombre limité de places bénéficiant de ce tarif. Se renseigner au préalable.
Les stagiaires mineurs doivent disposer d'une autorisation parentale.

HORAIRES

A Paris, les sessions se déroulent de 9h30 à 18h00 (avec pauses) le premier jour, et de 9h00 à 18h00 les jours suivants. En province, les sessions se déroulent de 10h00 à 18h30 le premier jour, et de 9h00 à 18h00 les jours suivants. En cas d'horaires particuliers, ceux-ci seront précisés sur votre convocation.

INSCRIPTION

Pour vous inscrire à un stage ou à une formation, merci de compléter la fiche d'inscription correspondante disponible page 61 (stage) ou 63 (formation), de l'envoyer dûment signée et accompagnée d'un chèque d'arrhes. A réception (et sous réserve de places disponibles), vous recevrez votre contrat de formation, suivi, un mois avant le début du stage, de votre convocation.

FICHES D'ÉVALUATION

Une fiche d'évaluation pédagogique vous sera remise durant la formation. En la complétant, vous contribuez à améliorer la qualité de nos enseignements.

ATTESTATION DE PRÉSENCE

Une attestation de présence est remise à la fin de chaque session.



Financement

Quelles solutions pour financer votre formation ?



POUR LES SALARIÉS

Droit individuel à la formation (DIF)
Accessible aux salariés en CDI disposant d'au moins un an d'ancienneté. Ouvre droit à un capital formation de 20 h par an, cumulables jusqu'à 120 h maximum. Sur l'initiative du salarié, sous réserve de l'accord de l'employeur quant au choix de l'action de formation. Pour les employés en CDD, des conditions spécifiques doivent être remplies (contacter la Direction du Travail de votre département). Ne sont pas concernés : les apprentis et les salariés en contrat de professionnalisation.

Congé individuel de formation (CIF)
A la différence du DIF, le CIF donne le droit de s'absenter de son poste de travail pour suivre une formation de son choix. Accessible à tous les salariés sous réserve de remplir les conditions d'ancienneté : 24 mois consécutifs ou non en tant que salarié dont 12 mois dans l'entreprise (36 mois dans les entreprises artisanales de moins de 10 salariés). Ouvre droit à un stage à temps plein d'un an maximum ou à 1 200 heures pour un stage à temps partiel. Sur l'initiative du salarié, sous réserve de l'accord de l'employeur et de l'organisme financeur de votre formation (organisme paritaire collecteur agréé au titre du CIF).

Périodes de professionnalisation
Elles favorisent, par des actions de formation, le maintien de salariés en CDI rencontrant des difficultés particulières.
Ces périodes s'adressent aux :
- salariés dont la qualification est insuffisante au regard de l'évolution des technologies et organisations ;
- salariés ayant vingt ans d'activité professionnelle ou âgés d'au moins 45 ans et disposant d'une ancienneté minimum d'un an dans leur entreprise actuelle ;
- salariés qui envisagent la création ou la reprise d'une entreprise ;
- femmes qui reprennent une activité professionnelle après un congé de maternité ou aux personnes dans la même situation après un congé parental ;
- bénéficiaires de l'article L. 323-3 du Code du travail, notamment les travailleurs handicapés.

Plus d'informations sur :
www.travail-solidarite.gouv.fr

POUR LES TRAVAILLEURS INDÉPENDANTS

Les travailleurs indépendants cotisent auprès de l'AGEFICE (Association de Gestion du Financement de la Formation des Chefs d'Entreprise), via l'URSSAF, pour bénéficier d'une prise en charge partielle de leur formation.
Pour toute information, contacter le point d'accueil AGEFICE de votre Chambre de Commerce et d'Industrie qui s'occupe des dossiers « Initiative de stage » à rendre un mois avant le début de la formation.
L'AGEFICE participe au coût des formations à hauteur de 800 € maximum par an, par cotisant et par formation.

Sont ressortissants de l'AGEFICE, les dirigeants non salariés des secteurs du Commerce, de l'Industrie et des Services, inscrits à l'URSSAF ou au RSI en tant que travailleurs indépendants, non inscrits au Répertoire des Métiers, et enregistrés sous un code NAF dépendant de l'AGEFICE.

Plus d'informations sur :
http://www.agefice.fr

POUR LES DEMANDEURS D'EMPLOI

Il existe de nombreux dispositifs prévus par Pôle Emploi, votre Région, votre Département, l'Etat, et variant selon votre situation, votre âge...
Nous vous invitons tout d'abord à vous informer grâce aux sites des organismes compétents (liste sur notre site web, rubrique *Informations pratiques*) puis à prendre rendez-vous avec un conseiller.
Pôle Emploi, Les initiatives du Conseil Régional et du Conseil Général pour tous, les missions locales pour les jeunes, l'Agefiph pour les personnes handicapées, l'Apec pour les cadres... sans oublier les associations d'insertion et d'aide à la recherche d'emploi, peuvent vous accompagner dans vos recherches.

Ces solutions sont susceptibles d'évoluer. Nous vous invitons à en vérifier la validité auprès des organismes compétents.

Stage > BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUEL

Bulletin à retourner à : INSTITUT DE FORMATION JOEL SAVATOFSKI, 1 rue du Docteur Barbier 21000 DIJON

A réception de ce bulletin, vous recevrez votre contrat de formation*. La convocation confirmant le lieu, horaires, moyen d'accès, etc. sera envoyée au stagiaire un mois avant le début du stage. A l'issue de l'action de formation, une attestation de présence sera délivrée à chaque participant. Le prix de cette action est non assujetti à la TVA. Les frais de transport et d'hébergement ne sont pas compris et sont à la charge du stagiaire.

* En exécution du présent contrat, L'IFJS s'engage à organiser cette action de formation (sauf si le nombre d'inscrits est insuffisant) qui entre dans la catégorie des actions prévues à l'article L 900-2 du Code du travail.

STAGIAIRE

☐ Mlle ☐ Mme ☐ M. / **Nom**[1] : ....

Prénom[1] : .... **Date de naissance**[1] : ..../........./..............

Adresse[1] : ....

CP[1] : .... **Ville**[1] : .... Pays : ....

Profession[1] : ....

Tél. fixe : .... Tél. port. : ....

Email[2] : .... @ ....

Stage(s) ou formation(s) déjà suivi(s) à l'IFJS[1] : ....

....

STAGES OU MASTERS SOUHAITÉS

INTITULÉ [3]	CODE [3]	DATE [3]
Ex. : Massage Essentiel - Module de base	*13ME59*	*12-13 novembre 2012*

[1] **Mentions obligatoires** / [2] **Merci de rédiger votre adresse email le plus lisiblement possible**
[3] **Pour les stages et masters, merci de détailler chaque module avec le code et la date.**

DOCUMENTS À JOINDRE

Un chèque d'arrhes d'un montant de 50 euros à l'ordre de l'IFJS.

Fait à .... **Signature du stagiaire**

Date ....

Stage > ATTESTATION DE PRISE EN CHARGE

Cette attestation est à remplir par l'employeur dans le cadre de la formation professionnelle.

Attestation à retourner à : INSTITUT DE FORMATION JOEL SAVATOFSKI, 1 rue du Docteur Barbier 21000 DIJON

A réception de cette attestation et sous réserve de places disponibles, vous recevrez votre convention de formation.
Joël Savatofski : Dispensateur de Formation. Déclaré sous le n° 26 21 01553 21 auprès de la Préfecture de Bourgogne.

■ **STAGIAIRE** ☐ Mlle ☐ Mme ☐ M. / **Nom**[1] : ....

Prénom[1] : .... **Date de naissance**[1] : ..../........./...............

Adresse[1] : ....

CP[1] : .... **Ville**[1] : .... Pays : ....

Profession[1] : .... Tél. fixe : ....

Tél. port. : .... Email[2] : .... @ ....

Formation(s) déjà suivie(s) à l'IFJS : ....

■ **ETABLISSEMENT** **Nom, raison sociale**[1] : ....

Adresse[1] : ....

CP[1] : .... **Ville**[1] : .... Pays : ....

Tél. : .... Fax : ....

Email[2] : .... @ ....

Je soussigné(e)[1] ***:*** ....

agissant en qualité de[1] ***:*** ....

engage l'établissement pré-cité à prendre en charge la somme de : .... ***correspondant à :***

INTITULÉ [3]	CODE [3]	DATE [3]
Ex. : Massage Essentiel - Module de base	*11ME59*	*12-13 novembre 2012*

[1] **Mentions obligatoires** / [2] **Rédiger le plus lisiblement possible** / [3] **Détailler chaque module avec code et date**

Cette prise en charge s'effectue dans le cadre d'un ☐ **DIF** (droit indiv. à la formation) / ☐ **CFP** (contrat de formation pro.)

Fait à .... **Signature du responsable et cachet de l'établissement**

Date ....

Formation > BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUEL

Bulletin à retourner à : INSTITUT DE FORMATION JOEL SAVATOFSKI, 1 rue du Docteur Barbier 21000 DIJON

A réception de ce bulletin, vous recevrez votre contrat de formation*. La convocation confirmant le lieu, horaires, moyen d'accès, etc. sera envoyée au stagiaire un mois avant le début du stage. A l'issue de l'action de formation, un certificat de présence sera délivré à chaque participant. Le prix de cette action est non assujetti à la TVA. Les frais de transport et d'hébergement ne sont pas compris et sont à la charge du stagiaire. ** En exécution du présent contrat, L'IFJS s'engage à organiser cette action de formation (sauf si le nombre d'inscrits est insuffisant) qui entre dans la catégorie des actions prévues à l'article L 900-2 du Code du travail.*

STAGIAIRE

☐ Mlle ☐ Mme ☐ M. / **Nom**[1] : ....

Prénom[1] : .... **Date de naissance**[1] : ..../......./.......

Adresse[1] : ....

CP[1] : .... **Ville**[1] : .... Pays : ....

Profession[1] : ....

Tél. fixe : .... Tél. port. : ....

Email[2] : ....@ ....

Stage(s) ou formation(s) déjà suivi(s) à l'IFJS[1] : ....

....

MODULES DE FORMATION SOUHAITÉS

INTITULÉ [3]	CODE [3]	DATE [3]
Ex. : Autour de la naissance - Base	*13BBB1*	*27-30 mai 2013*

[1] **Mentions obligatoires** / [2] **Merci de rédiger votre adresse email le plus lisiblement possible**
[3] **Merci de détailler chaque module avec le code et la date.**

DOCUMENTS À JOINDRE : CV / Lettre de motivation / 1 photo / 1 chèque d'arrhes d'un montant de 250 euros / 1 chèque pour les frais d'inscription (chèques à l'ordre de l'IFJS).

Fait à .... **Signature du stagiaire**

Date ....

Formation > ATTESTATION DE PRISE EN CHARGE

Cette attestation est à remplir par l'employeur dans le cadre de la formation professionnelle.

Attestation à retourner à : INSTITUT DE FORMATION JOEL SAVATOFSKI, 1 rue du Docteur Barbier 21000 DIJON

A réception de cette attestation et sous réserve de places disponibles, vous recevrez votre convention de formation.
Joël Savatofski : Dispensateur de Formation. Déclaré sous le n° 26 21 01553 21 auprès de la Préfecture de Bourgogne.

■ **STAGIAIRE** ☐ Mlle ☐ Mme ☐ M. / **Nom[1]** : ....

Prénom[1] : .... **Date de naissance[1]** : ..../......../..............

Adresse[1] : ....

CP[1] : .... **Ville[1]** : .... Pays : ....

Profession[1] : .... Tél. fixe : ....

Tél. port. : .... Email[2] : ....@ ....

Formation(s) déjà suivie(s) à l'IFJS : ....

■ **ETABLISSEMENT** **Nom, raison sociale[1]** : ....

Adresse[1] : ....

CP[1] : .... **Ville[1]** : .... Pays : ....

Tél. : .... Fax : ....

Email[2] : ....@ ....

Je soussigné(e)[1] : ....

agissant en qualité de[1] : ....

engage l'établissement pré-cité à prendre en charge la somme de : .... ***correspondant à :***

INTITULÉ [3]	CODE [3]	DATE [3]
Ex. : Massage bien-être - Base	*13FM110*	*24-30 juin 2013*

[1] **Mentions obligatoires** / [2] **Rédiger le plus lisiblement possible** / [3] **Détailler chaque module avec code et date**

Cette prise en charge s'effectue dans le cadre d'un ☐ **DIF** (droit indiv. à la formation) / ☐ **CFP** (contrat de formation pro.)
DOCUMENTS À JOINDRE : C.V. / Lettre de motivation (projets suite à la formation) / 1 photo d'identité / 1 chèque pour les frais d'inscription (chèques à l'ordre de l'IFJS).

Fait à ....

Signature du responsable et cachet de l'établissement

Date ....